№14 (490) июль 2015

Айболит

Здоровье
Медицина
16+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.1996 года
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Худеем на фруктовых коктейлях

Кровать — это вам не кинозал

В новом доме поклонитесь печке

ДЕВОЧКЕ НУЖНА ДРУЖБА С ПАПОЙ

Подушка из бамбука улучшает сон

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Такой случай

Мальчик-с-пальчик вырос

Пятилетнего Илюшу Голикова из сибирского города Анжеро-Судженска все опекали как младшенького. Рост крохи был всего 86 сантиметров — как у годовалого малыша.

Не рос Илюша из-за редкой генетической болезни. Он не мог достать макушкой до подоконника. Родители Илюши Надежда и Андрей считают, что в их роду есть ген маленького роста. Но этому не придавали особого значения. Ну и что такого, что бабушка ростом была 1 метр 50 см, а тетя — 1 метр 45 см? А 32-летняя Надежда и ее муж обычного роста. Да и старший сынок, Максим, родился здоровым. У Илюши все было иначе. При рождении окружность его головы была чуть больше нормы (34 см вместо 31) и ручки-ножки мягкие, слабые... Но верилось, что все будет хорошо!

Когда малышу исполнилось два года, томские генетики поставили диагноз ахондроплазия. Это означает, что Илюша вырастет максимум до 130 см. Врачи сказали, что кости рук, ног можно вытянуть с помощью ортопедического аппарата Илизарова, но выдержит ли такое ребенок... Кто-то посоветовал обратиться к ученику Илизарова доктору Виталию Векличу из клиники в Киеве. Уникальность его метода увеличения роста в том, что операции можно делать даже малышам! Кандидат медицинских наук, врач высшей категории Виталий Веклич в течение года сделал Илюше три операции чрескостного остеосинтеза. Ребенок вырос на целых 15 см. Организм Илюши, словно получив сигнал, что пора расти самому, прибавил свои сантиметры. Сейчас рост ребенка уже 106 см!

ПОСЛЕДНИЙ ПИСК МОДЫ — ЭТО ЗВУК, ИЗДАВАЕМЫЙ МУЖЕМ ПРИ ВЗГЛЯДЕ НА ЦЕННИК.

Знаете ли вы, что...

● Болезнь Альцгеймера прогрессирует у высокообразованных людей. Каждый дополнительный год образования ухудшает умственные способности, особенно страдают память и скорость мышления. Первые симптомы могут появиться после 40 лет, а после 70 лет этим недугом страдает каждый третий.

● Ученые обнаружили взаимосвязь между психическими заболеваниями и серьезными формами сахарного диабета. Диабетики должны постоянно принимать таблетки, придерживаться диеты, колоть инсулин. Это ведет к нарушению синтеза дофамина в участках мозга, отвечающих за контроль негативных эмоций. Результат — повышенная тревожность и депрессия.

● По мнению специалистов, через пару лет люди с помощью лекарств смогут продлевать свою жизнь до 100 и более лет. Таблетки долголетия поступят в продажу уже к концу 2015 года. Пилюлю достаточно принять всего раз за всю жизнь, и лучше в 40-50 лет.

Новости

АВСТРАЛИЙСКИЕ ученые выяснили: те, кто съедает по меньшей мере два фрукта в день, реже страдают депрессией. Норма — 5 порций фруктов в день. А вот овощи такого эффекта не дают.

ВРОССИЙСКИХ школах введут уроки трезвости, где детям расскажут, что пить — плохо и наркотики вредны. Сегодня медики диагностируют алкоголизм и у 9-10-летних детей. 15-минутный мультик будут показывать в 6-7 классах.

КРУПНОЕ исследование показало, что у людей, ежедневно употребляющих молочные продукты с высоким содержанием жира, риск заболеть диабетом II типа минимальный.

ГОЛЛАНДСКИЕ ученые выделили из слюны особое вещество и собираются создать из слюны лекарство. Оно поможет людям, страдающим от хронических язв и ран после ожогов.

В КИТАЕ изобрели зонт, который не надо открывать и закрывать. Достаточно нажать на кнопку, и мощная струя воздуха отталкивает капли дождя примерно на метр. Правда, аккумулятор рассчитан только на 30 минут работы.

УЧЕНЫЕ Ирана создали новое лекарство от рака на основе яда скорпионов и змей. Оно прошло все испытания, и теперь ученые ожидают разрешения минздрава Ирана для проведения испытаний на людях.

ЗУБНЫЕ щетки, оснащенные микрочипами, теперь смогут выявить такие опасные заболевания, как рак и болезнь Альцгеймера. Эти устройства уже помогли российским докторам диагностировать больных лихорадкой Эбола в Африке.

ХОДИТЬ ПО ДОМУ ЛЕТОМ В ТРУСАХ УДОБНО: НЕ ЖАРКО, ТЕЛО ДЫШИТ... ОДИН МИНУС — ЗВОНОК В ДВЕРЬ.

Думай, думай — *Сам себе доктор*

Что нельзя терпеть

СДЕРЖИВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ПРИВОДИТ К РАЗНЫМ БОЛЕЗНЯМ. КАКИМ?

1 Если долго и регулярно терпеть голод, то пропадает аппетит, может появиться головокружение, обостриться метеоризм. Помогает легкая, теплая, маслянистая пища в небольших количествах, например каша.

2 Если терпеть жажду, высыхает слизистая рта, кружится голова, учащается сердцебиение, человек становится раздражительным. Помогают прохладные водные процедуры: душ, стакан прохладной воды, а также прохладный воздух.

3 Сдерживание тошноты приводит к тому, что слизь остается в желудке. Это грозит потерей аппетита, затрудненным дыханием, отеками, рожей, болезнями глаз. Лечиться надо сухим голоданием в течение нескольких дней, дышать дымом от сжигания горчичного масла, полоскать рот отваром можжевельника или сосны.

4 Сдерживание чихания и зевоты ведет к появлению головных болей. Для облегчения чихания полезно смотреть на солнце.

5 Сдерживание одышки после физического напряжения, задержка дыхания ведут к болезням сердца. Помогает продолжительное медленное диафрагмальное дыхание, покой.

6 Сдерживание газов ведет к высыханию кала, еще большему газообразованию, запорам, опухолям, сильным и острым болям в животе, потере зрения, сердечным болезням.

7 Сдерживание дефекации приводит к появлению неприятного запаха изо рта, болям в голове, судорогам икр.

8 Длительная борьба со сном приводит к слабости и тяжести в теле и голове (из-за понижения давления), неясности восприятия. Хорошо помогают мясные бульоны, масляный массаж, сон.

9 Постоянно сдерживать кашель тоже вредно: это увеличивает количество мокроты, появляются одышка, воспалительные процессы в легких, икота, болезни сердца. Хорошо помогают отхаркивающие лекарства, облепиховый сок.

10 Сдерживание мочеиспускания приводит к образованию камней в почках и мочевом пузыре, болезням мочеиспускательного канала, половых органов, органов малого таза.

Ёшкин кот!

КАНАДСКАЯ ЕЛЬ УБИВАЕТ МИКРОБЫ

Ученые из Всероссийского института лекарственных и ароматических растений провели эксперимент: в помещение накачали воздух, содержащий болезнетворные бактерии — стрептококки, стафилококки, грибки. И в это помещение поставили канадскую ель. За 3 часа болезнетворных бактерий в помещении стало в 2 раза меньше.

ЧАЙ ИЗ МАРИХУАНЫ ОТ СКЛЕРОЗА

Чай, настоянный на марихуане, теперь можно купить в Великобритании. Продается он в жидком виде в алюминиевых банках. Из этого напитка изъяли компонент, обладающий наркотическим действием. В итоге получился хороший стимулятор иммунной системы, в котором содержатся букет витаминов, омега-3 аминокислоты и минералы. Целебные свойства чая из марихуаны проверялись на людях, страдающих рассеянным склерозом. Чай пьют уже в 25 странах Европы.

Чистим щёки и язык

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТУ ЗУБОВ.

Восстановите утраченное

Отсутствие в зубном ряду хотя бы одного зуба — показание для протезирования. Дело в том, что зубы в челюсти крепятся не жестко, они подвижны. Поэтому после потери одного зуба его «обязанности» берут на себя другие: соседние зубы наклоняются, расходятся, смещаются. Начинается нарушение прикуса, жевательного процесса, портится речь... Если долго не обращаться к врачу, костная ткань атрофируется, поэтому восстановить зуб с каждым годом становится сложнее.

Осторожно: бактерии!

* Чтобы сохранить здоровье и красоту зубов, надо чистить не только зубы, но и язык и щеки. Бактерий здесь скапливается столько же, сколько и на зубах.

* Зубную щетку надо менять раз в 3 месяца.

* По утрам чистите зубы после завтрака, а по вечерам — перед сном.

* После каждого приема пищи (особенно после сладкой и кислой) тщательно полощите рот. Для удаления остатков пищи пользуйтесь зубной нитью. По возможности используйте антибактериальный ополаскиватель или добавляйте в воду настойку прополиса — для дезинфекции.

И. Ф. Зотов, стоматолог, врач высшей категории

Цифры и факты

■ ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ДНК СОДЕРЖИТ ПОРЯДКА 80000 ГЕНОВ.

■ ЛЕЙКОЦИТЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ЖИВУТ 2-4 ДНЯ, А ЭРИТРОЦИТЫ — 3-4 МЕСЯЦА.

Лекарство от природы

Мелисса, или лимонная мята, не только приятна на вкус, но и обладает лечебными свойствами. Настойку мелиссы применяют как антидепрессивное, спазмолитическое и антивирусное средство. Она может расширять кровеносные сосуды, поэтому ее пьют при высоком артериальном давлении. Помогает и при бессоннице, и при неврозах. Готовят настойку так: 100 г сырой травы (или 30 г сухой) заливают 500 мл водки, настаивают 2 недели в темном месте и принимают по 1 десертной ложке 3 раза в день.

Самый лучший город на Земле

Недавно принял первых жителей самый экологически чистый город на Земле — Фуджисава.

Построили его в Японии, рассчитан он на 30000 человек. Треть своих потребностей в электричестве город удовлетворяет за счет солнечных батарей, которые установлены на всех домах. В городе нет бензиновых автозаправок. Это сокращает выбросы углекислого газа на 70%. Также благодаря современным технологиям город потребляет на 30% меньше воды, чем обычно. Электроэнергия в Фуджисаве экономится везде, где только можно. К примеру, благодаря «умным» сенсорам, уличное освещение включается лишь тогда, когда на том или ином участке улицы находятся люди. Такие экологические города планируется построить во всей Японии.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Кровать — это вам не кинозал

Плохо сплю по ночам, часто просыпаюсь. Нервы вроде в порядке. А днем хожу вялая, даже кофе не помогает. В голове туман... И так каждый день. Таблетки пить не хочу, желудок слабый. Как жить дальше?

Людмила Петровна, Воронежская обл.

С бессонницей сталкиваются почти все люди. Кто-то долго ворочается, не может уснуть, и в итоге не высыпается. Кто-то просыпается среди ночи и до утра не смыкает глаз. Раннее пробуждение тоже проблема. Какие советы можно дать тем страдальцам, которых мучает бессонница?

*** Соблюдайте режим сна.** Организм привыкает вставать в одно и то же время и спать в одно и то же время. Важно проснуться в фазе быстрого сна, когда организм практически отдохнул и выспался. Как ее найти? В течение недели переставляйте будильник туда-сюда на 10-20-30 минут, и вы точно определите время, когда вам очень легко встать.

*** Утром организму нужна серьезная зарядка,** а не 10 приседаний и наклонов к полу. Упражнения должны заставить вас вспотеть. Не забудьте после этого принять душ. И зарядка, и душ повышают температуру тела, а следовательно, работоспособность организма и мозга.

*** Прибавьте света в вашей жизни!** Много сильного, яркого света, желательно солнечного. Зачем? На свету разрушается мелатонин, и спать хочется меньше. Если дома не хватает света, хотя бы на 30 минут в день выходите на улицу.

*** В течение дня больше двигайтесь.** Это будет поддерживать температуру тела достаточно высокой, чтобы организм был активен, а мозг свеж.

*** Пейте много воды.** Это полезно для сердца, кожи, почек, мозга, и для сна тоже. Нам требуется много воды. Когда ее не хватает, организм во время сна не может расслабиться.

P. S. Речь идет о воде, а не о любой жидкости.

*** Не пейте алкоголь, чай, кофе.** Также не стоит курить перед сном. Это плохо отражается на сне.

От бессонницы
возьмите в равных частях корень валерианы и шишки хмеля. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. На ночь выпейте 1/2 стакана.

*** Если среди дня тянет в сон,** поспите минут 20, но не больше. Иначе весь оставшийся день пойдет насмарку. Если лечь и хорошо поспать днем, чувствуешь себя разбитым. Замечали? Кстати, в сон клонит именно после обеда, в это время у большинства людей происходит небольшой спад температуры тела. Учитесь засыпать даже в автобусе. Важно хотя бы подремать. На работе во время обеденного перерыва тоже можно поспать.

*** Кровать — это не кинозал,** не место для семейных ссор и не кабинет для работы. Она предназначена только для сна. Уберите из спальни книги, компьютер, телевизор. Кровать должна ассоциироваться с местом, где вы спите, а не работаете, общаетесь по Интернету или смотрите телевизор.

*** «Отключите» голову.** Не спите, потому что думаете, а думаете, потому что не спите... Чаще всего заснуть мешает то, что лежа в кровати думаете о проблемах прошедшего и будущего дня. Как тут уснуть? Минут за 20 до сна закончите все дела, выключите компьютер, телевизор. Просто посидите на диване, не напрягая мозг чтением или размышлениями.

*** Спите в прохладной комнате.** Температура должна быть комфортной, чтобы не мерзнуть. Температура тела и глубина сна прямо пропорциональны.

*** Спите в полнейшей темноте.** Постарайтесь, чтобы на вас не падал никакой свет: ни от фонаря, ни от рано вставшего солнца, ни от лампочки.

*** Если не можете заснуть — не спите!** Не нужно делать из этого трагедию. Встаньте с кровати, займитесь каким-то полезным, но скучным и нудным делом: перестирайте белье, уберите на кухне. Но помните о температуре тела (она не должна повышаться) и о том, что дело не должно вас слишком захватывать. Не переживайте — от бессонницы не умирают.

И. В. Машкова, психолог

Сам себе доктор

● **Мазь из ноготков от язв, ран и ожогов.** Смешайте 50 г растертых в пудру сухих цветков календулы со 100 г нутряного жира и немного потомите на водяной бане, постоянно помешивая. Переложите мазь в баночку и храните в холодильнике. Смазывайте больные места.

● **При грибке на ногтях.** Возьмите 10 иголок для шитья и положите в закручивающуюся баночку. Затем залейте их 70%-ной уксусной кислотой и встряхивайте до полного растворения игл. Этой жидкостью смазывайте ноготь несколько раз в день. Он отделится и вырастет новый — хороший.

● **Чтобы избавиться от бородавок,** измельчите веточку туи размером с ладонь, сложите в маленькую баночку и доверху залейте спиртом. Закройте пробкой и настаивайте 12 дней, взбалтывая. Затем держите открытой 1-2 дня. Намотайте ватку на спичку, обмакните в настойку и смазывайте бородавки 5-6 раз в день.

Мази приносили лишь временное облегчение

Год назад мама стала жаловаться на боли в суставах. На работе ей приходится много двигаться, и к вечеру она просто валится с ног от усталости и болей в коленях и спине. Мази приносят лишь временное облегчение. Спасибо подруге — подсказала рецепт. Он помог маме. Нужно вечером залить 1 чайн. ложку желатина 1/2 стакана теплой кипяченой воды и оставить до утра набухать. Утром долить в стакан доверху теплой воды и добавить 1 чайн. ложку меда. Размешать и выпить натощак. Мама пила желатин с медом 10 дней, затем на 10 дней сделала перерыв и снова пила раствор. Желатин помог восстановить смазку в суставах, и мама забыла о мучивших ее болях.

В. Ермоленко, Белгородская обл.

В последнее время я стал почему-то беспокойно спать

Что с подругой, что без нее. От каждого шороха просыпался. И тут Лариса (так зовут мою милую) посоветовала мне рецепт своей матери — настой иван-чая и клевера лугового. Взял я, как она сказала, по поллитровой банке этого иван-чая (кипрей он еще называется) и клевера, смешал их, удалил грубые стебельки и порубил ножом, как капусту. Заваривал по 1 чайн. ложке смеси 1 стаканом кипятка, настаивал и пил как чай. Просто невероятно, но уже через 2 недели перестал ночью просыпаться.

А. Стебелев, Челябинская обл.

Умные мысли

■ ХАРАКТЕРОМ ЧЕЛОВЕКА Я НАЗЫВАЮ СОВОКУПНОСТЬ ЕГО МОРАЛЬНЫХ ПРИВЫЧЕК.

Стендаль

■ Я НЕ ЗНАЮ ИНЫХ ПРИЗНАКОВ ПРЕВОСХОДСТВА, КРОМЕ ДОБРОТЫ.

Людвиг ван Бетховен

■ САМЫЙ ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПОДБОДРИТЬ СЕБЯ — ЭТО ПОДБОДРИТЬ КОГО-НИБУДЬ.

Марк Твен

■ КТО НЕ СДЕЛАЛСЯ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЧЕЛОВЕКОМ, ТОТ ПЛОХОЙ ГРАЖДАНИН.

Виссарион Белинский

■ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ СМОРОДИНЫ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ, В СЕЗОН СЪЕДАЙТЕ ПО ГОРСТИ ЖЕЛТОЙ МАЛИНЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Красные пятнышки на теле

Геморрагический васкулит — болезнь молодых людей, связана с поражением мельчайших сосудов организма. Что предлагает народная медицина?

* Измельчите и смешайте по 3 ст. ложки почек тополя, цветков календулы и бузины, трав тысячелистника, череды, хвоща и листьев мяты. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 1-2 часа. Процедите и принимайте по 1/2 стакана каждые 3 часа 4-5 раз в день. Этот сбор прекрасно снимает аллергические реакции и приносит облегчение даже при тяжелых формах васкулита.

* Измельчите и смешайте по 3 ст. ложки травы хвоща полевого и цветков бузины черной, по 2 ст. ложки листьев мяты перечной и травы тысячелистника обыкновенного. 3 ст. ложки смеси залейте 0,5 л горячей воды, доведите до кипения, но не кипятите. Настаивайте 2 часа и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день, а также делайте аппликации на 15-20 минут на высыпания или больной сустав.

* Очень полезно не менее 3 раз в день пить крепкий настой зеленого чая: 1 чайн. ложку чая залейте 1/2 стакана кипятка и настаивайте 10 минут. Зеленый чай повышает упругость стенок кровеносных сосудов и снижает уровень холестерина в крови.

* Смешайте 1 часть сухих листьев руты с 5 частями сливочного (можно растительного) масла. Настаивайте в темном холодном месте 2 недели, после чего 3 раза в день тонким слоем смазывайте пораженные участки.

* Пропустите через мясорубку 3 лимона, добавьте 0,5 кг сахара и 1 ст. ложку гвоздики (пряность). Переложите смесь в 3-литровую банку, затем налейте туда сначала 0,5 л водки, потом до края — теплую воду. Настаивайте 2 недели в темном месте, ежедневно взбалтывая. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Когда банка закончится, сделайте перерыв на неделю и повторите курс лечения.

Д. Ф. Подколзин, народный целитель

Можжевельник

У МОЕГО МУЖА СИЛЬНО БОЛЕЛА СПИНА. Я СТАЛА ИСКАТЬ ДЛЯ НЕГО РЕЦЕПТ И НАШЛА.

Иглы можжевельника (1 часть) смешала с лавровым листом (6 частей) и сливочным маслом (12 частей). Можжевельник и лаврушку измельчила до состояния порошка, смешала со свежим сливочным маслом (лучше домашним). Полученную мазь втирала в больные места в течение дня. Это сильное обезболивающее средство. Еще использовала отвар из 200 г шишкоягод можжевельника и 2 л воды, кипятила 20 минут, настаивала 10-15 минут. Выливала отвар в ванну с водой, муж лежал в ней 20 минут. Мужу такое лечение помогло при ревматизме.

А моя знакомая при язве желудка пьет такое средство. 100 г плодов можжевельника заливает 400 г воды, добавляет 1 ст. ложку сахара и варит на водяной бане до консистенции сиропа. Но есть у можжевельника и противопоказания: его нельзя использовать при острых воспалительных заболеваниях почек, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, остром гастрите, колитах и в период беременности.

Веточки можжевельника, предварительно освященные в церкви, развешивают в домах. Считается, что они оберегают от болезней и всевозможных несчастий.

М. Марченко, Тульская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сам себе доктор

Что поможет снизить давление

1 Луковая настойка. Выжмите сок из 3 кг лука, смешайте с 500 г меда, добавьте 3 ст. ложки перегородок грецких орехов. Смесь залейте 0,5 л водки и настаивайте 10 суток. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

2 Чеснок на водке. Растолките 2 крупные головки чеснока и залейте 1 стаканом водки. Настаивайте 12 суток. Пейте по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 3 недели. Для улучшения вкуса в настойку можно добавить настой мяты.

3 Лимон и чеснок. Пропустите через мясорубку 3 крупные головки чеснока и 3 лимона. Залейте 1,25 л кипятка, плотно закройте и настаивайте сутки, изредка помешивая. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

4 Лимон. Очень мелко порежьте 2 лимона, засыпьте 1,5 стакана сахара, настаивайте 6 суток. Выпейте в течение дня. В этот день ничего не ешьте и пейте только воду.

5 Сок хурмы. При высоком давлении народная медицина рекомендует пить густой сок хурмы — по 2-3 ст. ложки ежедневно.

6 Кукурузная мука — простое и действенное средство от гипертонии. На дно стакана положите 1 ст. ложку кукурузной муки, залейте горячей водой до краев, настаивайте ночь. Утром натощак, не размешивая гущу, выпейте только воду.

7 Клюква. Разомните 2 стакана клюквы с 3 ст. ложками сахара и принимайте ежедневно за час до еды. Или вскипятите 2 стакана размятой клюквы с 1/2 стакана сахара и 1 стаканом воды. Процедите и пейте вместо чая.

8 Черника. Залейте 4 чайн. ложки сушеных ягод 1 стаканом кипятка, настаивайте 8 часов. Выпейте в течение суток.

ЕСЛИ В РОССИИ КРАСТЬ ПО-МАЛЕНЬКОМУ, МОЖНО УВИДЕТЬ МАГАДАН И ВОРКУТУ, А ЕСЛИ ПО-БОЛЬШОМУ, ТО ЛОНДОН И ПАРИЖ.

При брадикардии

● Если замедлен пульс, измельчите 0,5 кг ядер грецких орехов, добавьте 1 стакан кунжутного масла и 250 г сахара (смесь №1). 4 лимона разрежьте на 4 части (каждый) и залейте 1 л кипятка (смесь №2). Соедините обе смеси, перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

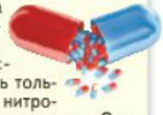
● Кипятите 0,5 л красного сладкого вина 10 минут, добавьте 50 г молотых семян укропа и варите смесь на слабом огне еще 10 минут. Настаивайте, пока не остынет, перелейте в стеклянную посуду и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 2 недели, затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение.

● Измельчите 100 г чеснока, залейте 1 стаканом водки, добавьте 25 мг аптечной настойки прополиса и 50 г меда. Перемешайте, настаивайте 10 дней в темном теплом месте. Процедите, отожмите сырье и принимайте по 1 чайн. ложке перед завтраком, обедом и за 30 минут до сна. Курс лечения — 2 недели.

Не навреди

НУЖЕН СВЕЖИЙ НИТРОГЛИЦЕРИН

Если вам прописали нитроглицерин, обязательно всегда имейте его при себе. Этот препарат расширяет сердечные сосуды, снижает нагрузку на сердце и может помочь во время приступа острой сердечной боли. Раньше использовались только таблетки нитроглицерина под язык. Однако в таком виде препарат быстро разрушается на свету. Поэтому регулярно покупайте свежее лекарство. В аптеках оно продается и в виде спреев — дороже, но хранится дольше.



КРЕПКИЙ ЧАЙ СБИВАЕТ С РИТМА

Крепкий чай способен вызвать учащение и сбой ритма сердца, причем зеленый действует сильнее черного. Кстати, слабый настой чая снижает артериальное давление, а крепкий (особенно с сахаром), напротив, повышает. Черный чай содержит особое вещество, которое препятствует образованию тромбов. С одной стороны, может повредить тем, кто принимает антикоагулянты (лекарства, разжижающие кровь, к ним относится и аспирин). Также не стоит пить крепкий черный чай тем, у кого язва желудка. Он может обострить воспаление слизистой и даже вызвать кровотечение. Средний по крепости чаек немного сбивает жар. Но слишком крепкий (и зеленый, и черный), наоборот, повышает температуру. Так что при простуде не стоит поить больного чайком покрепче.

■ ИЗБЕЖАТЬ АТЕРОСКЛЕРОЗА ПОМОЖЕТ ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ САЛА С ЧЕСНОКОМ.

■ ЕСЛИ КАЖДОЕ УТРО СЪЕДАТЬ НАТОЩАК ПО 2 СВЕЖИХ ПОМИДОРА С МЕДОМ, МОЖНО НОРМАЛИЗОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ ПРИ ГИПЕРТОНИИ.

■ ОТ ШУМА В УШАХ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ТРАВЫ МЕЛИССЫ 6 СТ. ЛОЖКАМИ ВОДКИ. НАСТАИВАЙТЕ НЕДЕЛЮ. КАПАЙТЕ ПО 3 КАПЛИ В КАЖДОЕ УХО В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ.

Есть такая болезнь — *Будь начеку!*

Инфаркт мозга

Если сильно перетянуть жгутом бедро (как это иногда приходится делать при ранении крупного сосуда, чтобы остановить кровотечение), примерно через час начинается омертвление мышц нижней конечности.

Мозг гораздо более чувствителен к сбоям в поступлении крови. Те его участки, которые внезапно лишаются притока кислорода и питательных веществ, а именно в этом суть инсульта, могут погибнуть через несколько минут.

Поражения мозга делят на геморрагические и ишемические. Вторые бывают гораздо чаще — примерно в соотношении 1:5.

По сути дела это инфаркт мозга: закрывается просвет сосуда, снабжающего кровью какую-либо область мозга. Причины могут быть разные. Возможно, сосуд перекрыт кусочком внутрисердечного тромба, образующегося при некоторых заболеваниях сердца, или кусочком атеросклеротической бляшки, расположенной на стенке крупного сосуда. Инфаркт мозга может быть обусловлен и густотой крови, образовавшимся из-за повышенной свертываемости или повышенной способности кровяных пластинок к слипанию агрегаций. Такой тромб обычно образуется на месте атеросклеротической бляшки.

Иногда для инфаркта не требуется полной закупорки сосуда — достаточно его сужения на 70-90% атеросклеротической бляшкой (так называемый выраженный стеноз), и тогда при внезапном падении артериального давления поступающей в мозг по суженному сосуду крови может не хватить для нормального его питания.

Спазм мозгового сосуда хотя и редко, но тоже порой приводит к инфаркту мозга.

С. Б. Усольцев, сосудистый хирург

НЕ НАКЛАДЫВАЙТЕ МАНЖЕТУ НА ОДЕЖДУ И НЕ ЗАКАТЫВАЙТЕ РУКАВА. ОНИ СДАВЛИВАЮТ АРТЕРИИ, И ЦИФРЫ БУДУТ НЕВЕРНЫЕ.

Правильно измеряем давление

При измерении артериального давления необходимо строго придерживаться определенных правил.

* Перед измерением артериального давления нужно спокойно посидеть в течение 5 минут.

* Измеряйте его всегда в положении сидя. Руку для измерения давления необходимо расслабить и освободить от одежды.

* Расположите руку так, чтобы локтевой сгиб был на уровне сердца. Лучше всего положить руку на стол, чуть выше уровня поясницы.

* Наложите манжету на плечо так, чтобы ее нижний край был на 2,5 см (на 2 пальца) выше локтевого сгиба. Закрепите манжету, чтобы она плотно облегала плечо, но не вызывала ощущения сдавливания или боли.

* Измерив артериальное давление, повторите измерение через 2 минуты. Если два показания прибора различаются более чем на 5 мм рт. ст., нужно измерить еще раз.

Бабушкины рецепты

ЧЕРЕМША ЧИСТИТ СОСУДЫ

Для улучшения состояния при сердечно-сосудистых заболеваниях надо регулярно чистить кровеносные сосуды. Поможет в этом черемша. Сорвите все растение, вымойте, высушите полотенцем, мелко порежьте и залейте водкой в соотношении 1:2. Настаивайте 3 недели на свету, процедите и принимайте по 5-10 капель с 1/2 стакана холодной воды, пока не почувствуете улучшение.

СБОР ОТ ТАХИКАРДИИ

Возьмите по 2 части листа мелиссы лекарственной и плодов боярышника кроваво-красного, по 1 части корневища с корнями валерианы лекарственной и травы хвоща полевого. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, процедите. Принимайте по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

ПРИ ГИПЕРТОНИИ

В эмалированной кастрюле перемешайте деревянной лопаточкой по 1 стакану морковного сока, сока редьки, столовой свеклы, хрена (тертый хрен в течение суток настаивайте на водке), меда и сок 1 лимона. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды в течение 2 месяцев. Храните лекарство в герметично закрытой посуде в холодильнике.

Знаете ли вы, что...

* Если регулярно измерять давление и держать его в норме, то риск инсульта снижается наполовину. Если же давление не контролировать, то вероятность возникновения инсульта возрастает в 4 раза при давлении выше 160/95 мм рт. ст. А при давлении более 200/115 мм рт. ст. этот риск увеличивается в 10 раз.

* Даже молодым людям надо регулярно проверять свое давление. И если оно окажется выше 140/90 мм рт. ст., надо обратиться к врачу для лечения гипертонии и нормализации артериального давления.

* Вероятность инсультов увеличивают хронические стрессы и нехватка положительных эмоций, поэтому хорошее настроение и крепкие нервы — лучшая профилактика этой болезни.

Всего две травки...

Проверено на себе

Когда я выписалась из больницы после инсульта, то к прописанному врачом лечению добавила еще травки. Они помогают быстрее восстановить речь и движение пострадавшей стороны тела.

*** Отвар шалфея:** 1 ст. ложку листьев шалфея заливала 1 стаканом кипятка, доводила до кипения и выключала. Потом настаивала 30 минут и процеживала. Это средство принимала по 2 ст. ложки 8-9 раз в день, пока не закончится весь отвар.

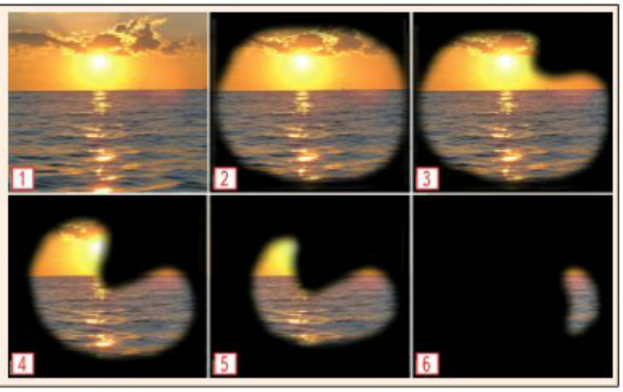
*** Настой марьиного корня** — его стала принимать после отвара шалфея. Заливала 1 чайн. ложку измельченного корня 2 стаканами кипятка, настаивала 4 часа и процеживала. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 3 недель, затем сделала 10-дневный перерыв и в течение месяца пила настой шалфея, потом 3 недели — марьин корень. После такого лечения намного лучше стала себя чувствовать.

М. Овсова, Омск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не упустите время

При глаукоме нельзя пить воду залпом...



1 — ТАК ВИДИТ ЗДОРОВЫЙ ГЛАЗ. 2-5 — ГЛАУКОМА ПРОГРЕССИРУЕТ. 6 — ПОЧТИ ПОЛНАЯ ПОТЕРЯ ЗРЕНИЯ.

При глаукоме можно сохранить зрение, и это во многом зависит от больного. Что для этого надо сделать? На наши вопросы отвечает кандидат медицинских наук, врач высшей категории, офтальмолог Ирина Петровна Ситникова.

— С чем связано появление глаукомы?

— С нарушением оттока жидкости из глаза по тончайшим канальцам. Основной признак этого заболевания — повышение внутриглазного давления, что губительно для зрительного нерва. Результатом может стать неизлечимая слепота.

— Какие симптомы должны насторожить прежде всего?

— Первыми признаками глаукомы может быть чувство затуманивания или появление радужных кругов по утрам. Однако чаще заболевание протекает вообще без всяких симптомов.

— Как же тогда диагностировать заболевание на ранней стадии, чтобы начать своевременное лечение?

— Надо ежегодно контролировать внутриглазное давление начиная с 40-летнего возраста. А при наличии глаукомы у кого-нибудь из членов семьи — с 35 лет. Медицина способна затормозить развитие заболевания, поэтому важно вовремя его выявить.

Если диагноз поставлен на ранней стадии, то глаукома не приговор. Но лечиться надо постоянно, даже когда еще нет никаких жалоб.

— Каких правил надо придерживаться при глаукоме?

— Выполнять предписания врача, вести здоровый образ жизни. Не злоупотребляйте солеными, острыми, жирными продуктами, которые вызывают жажду и способствуют задержке жидкости в организме. Не пейте крепкий чай, кофе и другие напитки, содержащие кофеин. Они повышают артериальное давление, что в конечном итоге может привести к повышению давления в глазах.

— Сколько разрешается пить жидкости?

— До 1,5 л жидкости в сутки не сказывается на внутриглазном давлении. А большое количество может навредить. Под жидкостью подразумевается не только вода, сок или компот, но и молоко, кефир, суп. Распределяйте объем равномерно в течение дня. На один прием — не более стакана. Нельзя пить залпом.

— Некоторые больные говорят, что, если выпить 50 мл водки или коньяка, внутриглазное давление снижается через 1-2 часа. Это правда?

— Действительно, с помощью алкоголя можно снять острый приступ глаукомы... если нет других средств. Но на следующий день внутриглазное давление резко поднимается. Кроме того, алкоголь плохо действует на зрительный нерв. Лишь в исключительных случаях можно позволить себе небольшое количество некрепкого алкогольного напитка.

Глаукома без лечения прогрессирует и за несколько лет может привести к слепоте. Восстановить зрение не получится.

— Чем отличается открытоугольная глаукома от закрытоугольной?

— Уже само название «открытоугольная» говорит о том, что открыт угол. Когда угол закрыт, говорят о закрытоугольной глаукоме.

В норме должно быть равновесие между жидкостью, которая вырабатывается в глазу, и ее оттоком. Тогда давление в глазу нормальное. А если жидкости вырабатывается больше, отток ухудшен, происходит ее задержка, давление повышается.

— К чему может привести повышенное давление в глазу?

— К медленной атрофии зрительного нерва, о чем больной сначала не подозревает. Процесс длится годами. Постепенно поле зрения сужается, и глаз слепнет.

— Для чего нужна внутриглазная жидкость?

— И роговица, и стекловидное тело, и хрусталик глаза получают необходимые питательные вещества из внутриглазной жидкости, которая их омывает.

— Если глаз ослеп во время приступа, он ослеп навсегда?

— Нет, если вовремя оказана врачебная помощь. Если же приступ затянулся, долго ничего не предпринималось, то глаз может и ослепнуть: атрофируется зрительный нерв, на который давит не имеющая оттока внутриглазная жидкость.

— Что еще, кроме наследственности, провоцирует появление глаукомы?

— Глаукома может возникнуть у людей с близорукостью, причем большой — 4,5-5 диоптрий, и у имеющих различные сосудистые заболевания — вегетососудистую дистонию, мигрень. И конечно возраст. Чем старше человек, тем больше вероятность возникновения глаукомы. Среди 40-летних ее выявляют у 1-2 человек из 100 осмотренных. А среди 80-летних 14 человек из 100 имеют глаукому.

— Если обнаружена глаукома на одном глазу, то может она появиться и на втором?

— Глаукома, возникающая как самостоятельное заболевание, а не следствие каких-либо других болезней, поражает оба глаза. Сначала, как правило, заболевает один глаз, а затем другой. Очень редко — оба одновременно. Так что, зная о заболевании одного глаза, можно вовремя обнаружить глаукому на втором и своевременно начать лечение.

— Есть ли упражнения для глаз, полезные при глаукоме?

— Такие упражнения улучшают отток жидкости из глаза. Следовательно, снижают внутриглазное давление и усиливают кровообращение в зрительном нерве и сетчатке. Вот небольшой комплекс таких упражнений.

* Быстро и часто поморгайте в течение 10-15 секунд.

* Сильно зажмурьте глаза на 3-4 секунды, потом на 3-4 секунды откройте их. Повторите 4-5 раз.

* Вращайте глазами по часовой стрелке, а затем против нее 5-8 раз.

* Переведите взгляд с дальнего предмета на расположенный близко. Повторите 8-10 раз.

— Можно ли при глаукоме пользоваться косметикой?

— Особых запретов нет. Но косметика не должна вызывать аллергию, покраснение глаз, зуд век. Наносить ее надо не до закапывания, а после. Питательные маски не наносите вблизи глаз.

— И тушью для ресниц можно пользоваться?

— В исключительных случаях. Причем красьте ресницы очень осторожно, чтобы не травмировать глаза. Наносите тушь, не касаясь корней ресниц. Никогда не пользуйтесь чужой косметикой, чтобы не занести инфекцию.

Пригодится

УХУДШИЛОСЬ зрение? Залейте 4 ст. ложки зеленого чая 0,5 л кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте ежедневно по 2-4 стакана.

ЧТОБЫ нормализовать глазное давление, 2 чайн. ложки измельченных семян укропа залейте 2 стаканами кипятка в термосе. Дайте настояться и принимайте по 1/2 стакана перед едой.

ОТЕКИ под глазами? Смелите горсть гречки, насыпьте в мешочек, положите в чашку с теплой водой и подержите минут 10. Выньте, дайте воде стечь и положите мешочки на глаза.

БОЛИТ глаз? 1/2 стакана измельченных свежих огурцов залейте 1 стаканом крутого кипятка, добавьте 1/2 чайн. ложки соды. Дайте настояться 15-20 минут и делайте примочки на глаза.

ЕСЛИ ваша работа связана с напряженной зрительной активностью, через каждые 40-45 минут давайте глазам отдых. Несколько минут понаблюдайте за тем, что происходит за окном, или сделайте гимнастику для глаз.

ОТ катаракты залейте 2 чайн. ложки цветков календулы 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и часто промывайте глаза.

Не навреди *На каждый день*

Больным глаукомой

1 Избегайте стрессов, больших эмоциональных и физических нагрузок. Не поднимайте тяжести. Нести можно не более 2-3 кг в каждой руке.

2 Недопустимы грубые нарушения режима, работа по ночам.

3 Никогда не работайте долго с наклоненной головой. Если вы заядлый садовод-огородник, то купите себе низкую скамеечку и пропалывайте грядки сидя на ней.

4 Выполняя утреннюю гимнастику, резко не наклоняйтесь, поза вниз головой не для вас. Остальные упражнения при глаукоме не противопоказаны.

5 Долго не находитесь в темноте, особенно при закрытоугольной форме глаукомы. Смотрите телевизор, оставляя дополнительный неяркий источник света. То есть экран телевизора не должен быть единственным светящимся пятном в комнате. А при закрытоугольной глаукоме желательно использовать слабое освещение даже во время ночного сна. Небольшое количество света проникает в глаза и через закрытые веки.

В солнечные дни надевайте кепку, панаму, а лучше всего шляпу с большими полями. Глаза должны быть защищены от солнца очками не слишком темными, лучше с зелеными стеклами. Этот цвет снижает внутриглазное давление.

6 Не завязывайте туго галстук, шарф. И воротник не должен сдавливать шею. Это повышает внутриглазное давление даже у здоровых людей.

7 Не переедайте. Следите за регулярным опорожнением кишечника. Сильное натуживание при запорах приводит к резкому подъему давления в глазах.

8 Регулярно и постоянно используйте капли для глаз. Если вам назначены двукратные закапывания, то в первый раз лучше сделать это сразу после ночного сна и утреннего туалета. Второе (вечернее) закапывание — перед сном. Ни в коем случае нельзя удваивать дозу препарата, если по какой-то причине пришлось пропустить процедуру.

9 Спать лучше на высоких подушках, а утром не залеживаться в постели. Вертикальное положение и активные (в меру) движения способствуют снижению давления в глазах. А утром после сна оно наиболее высокое.

Как установили австралийские ученые, у больных глаукомой, злоупотребляющих кофе, повышается не артериальное, а глазное давление. При этом возрастает риск осложнений, да и лечение сходит на нет. Поэтому людям, у которых есть глаукома, лучше отказаться от кофе раз и навсегда.

Для тех, кто болен туберкулёзом

Чтобы не заразить всю семью

1 При кашле отворачивайтесь от находящихся вблизи людей, прикрывая рот тыльной стороной ладони (а лучше при общении носить марлевую повязку).

2 Имейте отдельную кровать, посуду, белье, туалетные принадлежности, предметы гигиены.

3 Сплевывайте мокроту в индивидуальную карманную плевательницу (стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой). Необходимо иметь минимум две плевательницы — одной пользоваться, а другая в это время дезинфицируется. Ее кипятят в 2%-ном содовом растворе в течение 15 минут или заливают дезинфицирующим раствором на 6 часов (5%-ный раствор хлорамина, который больной должен сам уметь приготовить). Можно применять и другие, новые дезинфицирующие средства по рекомендации противотуберкулезного диспансера.

4 Примерно так же дезинфицируйте посуду, предметы ухода, белье. Перед стиркой постельное и нательное белье, носовые платки обязательно сначала обеззаразьте кипячением в течение 30 минут или замочите на 4-6 часов в 5%-ном растворе хлорамина.

5 Верхнюю одежду надо чаще проглаживать утюгом, выносить на солнце, проветривать, сушить и чистить.

6 Книги надо обрабатывать пылесосом (на это время человек, занимающийся уборкой, должен надеть марлевую повязку).

ПРАВИЛЬНЫЙ ФЕНШУЙ — ЭТО КОГДА НА ЮГЕ ДОМ, НА ЗАПАДЕ ДЕНЬГИ, НА СЕВЕРЕ ПРИИСК, А НА ВОСТОКЕ ПЛАНТАЦИЯ.

Полезно знать

● **Прощай, бородавка!** Мякоть свежего гриба-дождевика может выводить бородавки. Кусочек гриба привязывают к наросту на ночь. делают так до тех пор, пока бородавка не исчезнет. Порошком из сухого дождевика можно присыпать мокнущие раны и язвы.

● **Море в ванне.** После рабочего дня ноги гудят от напряжения? Помогут водные процедуры с морской солью. Налейте теплой (35-38°С) воды в ванну до половины, растворите 2-3 ст. ложки соли и походите минут 5-10. Еще очень полезно катать босыми ступнями обычную деревянную скалку для теста.

● **От простуды — бальзам.** Он помогает избавиться от кашля. Понадобится 2 ст. ложки утиного (куриного) жира, 1 ст. ложка порошка горчицы и 4 зубчика чеснока. Жир растопите, добавьте горчицу и давленый чеснок. Все тщательно перемешайте и мазью натирайте грудь.

Стихи наших читателей

ИДЁМ, НО ВСЕГДА НЕ ТУДА

Как жизнь быстротечна, обманна,
Уже седина на виске,
Мы сеем и сеем на камне,
А строим опять на песке.
Кричим, напрягаясь, на ветер,
И слезы текут, как вода,
Не видим простого при свете,
Идем, но всегда не туда.
Спешим, наслаждаемся, гибнем,
Купаемся в озере грез,
Друг друга вблизи не увидим,
Устав от беспомощных слез.

С. В. Саблин, Волгоград

О ЗВЁЗДАХ

Вдруг с неба сорвалась и падает звезда,
Летит, летит сквозь черные просторы,
Как будто бы боится опоздать,
Чтоб я не отошел и не задернул шторы.
Как будто бы боится не успеть
Закончить путь свой быстрый и мгновенный,
И хочется ей напоследок спеть
О звездах и о всей вселенной.

В. Катрецкий, Ростовская обл.

ВЕРНИСЬ!

Боль разрывает сердце,
Холодно стало мне,
Как я хочу согреться,
Даже сгореть в огне!
Ты далеко, у моря,
Там, где шумит прибой,
Дверь для тебя открою —
Только вернись, родной!
Я по тебе скучаю,
Жизнь превратилась в ад!
Лишь об одном мечтаю —
Ну возвратись назад!
Боль разрывает сердце,
И непонятно мне,
Что я хочу: согреться
Или сгореть в огне?

Е. Скиба, Таганрог, Ростовская обл.

Ситуация — *Как с этим жить?*

А целоваться можно?

В тюрьме муж переболел туберкулезом. После освобождения 2 года регулярно делал флюорографию и был здоров. А прошлой весной начались неприятности на работе, он нервничал, плохо питался. У него снова нашли туберкулез. Сейчас муж в больнице. Я дома все обработала «Доместосом», сама с дочерью перебралась к маме. Как теперь вести себя с мужем? Можно ли целоваться с ним и заниматься сексом? И правда ли, что после приема таблеток хотя бы в течение недели больной становится неопасным или нужно бояться каждого его кашля?

Людмила, Н. Новгород

ПОКА ЦЕЛОВАТЬСЯ НЕ СТОИТ

На все ваши вопросы лучше всего ответит доктор, который лечит мужа. Вам обязательно надо знать, выделяет ли муж палочки Коха и поддается ли туберкулез лечению. У мужа — рецидив, поэтому не исключено, что болезнь плохо поддается лечению химиопрепаратами. Если нет устойчивости, то больной прекращает выделять бактерии примерно через 2 месяца после начала лечения. Если не хотите заболеть, то пока воздержитесь от поцелуев и интимной жизни. Наверняка вы уже инфицированы, и дополнительная порция инфекции вам и вашей дочке не нужна.

ВЫ И ДОЧЬ ДОЛЖНЫ СОСТОЯТЬ НА УЧЕТЕ

Не все заболевают туберкулезом, но если инфекция активна, то риск оказаться туберкулезником чрезвычайно высок. При использовании общих предметов обихода с больным туберкулезом вероятность передачи инфекции здоровому человеку увеличивается в десятки раз. Чтобы этого не случилось, надо принимать профилактические химиопрепараты. Вы и дочь должны состоять на учете в туберкулезном диспансере как контактные. Лицам, которые находились в тесном контакте с бацилловыделителем, на 2-3 месяца 2 раза в год назначается профилактический курс изониазида, фтивазида или другого противотуберкулезного препарата. Это во много раз снижает вероятность заболеть.

ЧТО ЗНАЧИТ «ВСЁ В ДОМЕ ОБРАБОТАЛА «ДОМЕСТОСОМ»?

А книги, одежда, мебель, посуда? После того как отправили мужа в больницу, надо провести тщательную дезинфекцию всей квартиры, для чего вызовите специалистов из районной санэпидстанции. Насколько опасно находиться в доме, определяют фтизиатр, лечащий врач мужа и эпидемиолог во время посещения вашего дома. Особо опасным очагом инфекции является жилье больных, обильно выделяющих микобактерии, а также со скудным бактериовыделителем, если в их семье есть дети и подростки, или они живут в плохих жилищных условиях. Плохо, если больной злоупотребляет алкоголем и не беспокоится о здоровье окружающих его людей.

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ УБИВАЕТ БАКТЕРИИ

Самый хороший и простой способ обеззараживания — проветривание и вывешивание на солнце одеял и вещей. Прямой солнечный свет убивает бактерии туберкулеза в течение 5 минут (в темноте бациллы долго сохраняют жизнеспособность). Бактерии разрушаются при нагревании: в течение 20 минут при 60°С и в течение 5 минут при 70°С.

И. И. Величко, фтизиатр, врач высшей категории

■ НАСТОЯЩЕМУ МУЖЧИНЕ КРАСОТУ НАВОДИТЬ НЕ НАДО... ТОЛЬКО ОТМЫТЬ ЕЕ — И ВСЁ!

■ ЕСЛИ К ВАМ В ГОСТИ ПРИШЛИ 10 ЧЕЛОВЕК, А У ВАС ТОЛЬКО 8 ВИЛОК ДЛЯ ОМАРОВ, ТО... МОЖНО ТОЛЬКО ПОЗАВИДОВАТЬ ВАШИМ ПРОБЛЕМАМ.

■ НОЮТ СУСТАВЫ — К ДОЖДЮ, НОЮТ ЗУБЫ — К СТОМАТОЛОГУ, НОЮТ ДРУЗЬЯ — К ПЬЯНКЕ.

■ ЖЕНЩИНЕ НУЖНО ЗВОНИТЬ ДВА РАЗА: ЧТОБЫ ОНА НАШЛА ТЕЛЕФОН И ЧТОБЫ ОТВЕТИЛА.

Сам себе доктор

■ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ СМЕШАЙТЕ ПО 400 Г ХРЕНА И ЧЕСНОКА, РАСТЕРТЫХ В КАШИЦУ, 1 КГ СЛИВОЧНОГО МАСЛА И 5 КГ МЕДА. НАСТАИВАЙТЕ 5-10 МИНУТ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ, ПОМЕШИВАЯ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 2,5 СТ. ЛОЖКИ ПЕРЕД ЕДОЙ.

■ ПРИ НАЧИНАЮЩЕМСЯ ТУБЕРКУЛЕЗЕ ЛЕГКИХ НУЖНО ГЛОТАТЬ СЕМЕНА ГОРЧИЦЫ — ПО 1 ЩЕПОТКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ВМЕСТО ВОДЫ ПЕЙТЕ ОТВАР ОВСА И ОТРУБЕЙ. ВАРИТЕ ИХ ЧАС, ОТОЖМИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ НЕ МЕНЬШЕ ЧЕМ ПО 2 СТАКАНА В ДЕНЬ.

Пригодится

● Вьетнамский бальзам «звездочка» хорошо убирает зуд. Часто у женщин, особенно полных, чешется внутренняя поверхность бедер, поскольку ноги трутся друг о дружку. Помажьте «звездочкой» — и все пройдет.

● При склонности к образованию тромбов (тромбофлебите) 2 чайн. ложки соцветий календулы заварите 400 мл кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 100 мл 4 раза в день в течение месяца, затем по 1 стакану ежедневно.

● Для очищения печени залейте 1 ст. ложку измельченных березовых листьев 1 стаканом крутого кипятка, подержите на водяной бане 15 минут, настаивайте час. Процедите и пейте по 1/2 стакана утром и вечером за полчаса до еды. Курс — 1 неделя. Противопоказания к такому очищению — почечная недостаточность и острый гломерулонефрит.

Откуда кашель?

Главный терапевт России Александр Чучалин причину видит не только в курении, но и в способе приготовления еды на газе.

Каждый третий россиянин кашляет. Хрипы при дыхании наблюдаются у каждого четвертого. Постоянное желание выплюнуть мокроту появляется у каждого пятого. Это говорит о том, что больше чем у четверти россиян есть проблемы с легкими. Ежегодно около 40 миллионов человек по всему миру умирают из-за хронической обструктивной болезни легких. Главный терапевт России Александр Чучалин причину видит не только в курении, но и в способе приготовления еды на газе. Продукты сгорания газа способствуют поражению нежной слизистой легких. По результатам исследований, дыхательная система поражена у 70% россиян. При этом правильный диагноз врачи ставят лишь каждому второму. Отчасти потому, что болезни легких могут протекать бессимптомно. И лишь 21% больных получают правильное лечение.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Бросаем курить постепенно

ПОСТЕПЕННО БРОСАЕТ КУРИТЬ КАЖДЫЙ ВТОРОЙ КУРИЛЬЩИК, А РЕЗКО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ МОЖЕТ ЛИШЬ КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ ИЗ СТА.

Оптом или в розницу?

Бросайте курить постепенно, на 1 или 2 сигареты меньше. Берите с собой свою норму и не вздумайте стрелять. Старайтесь не закуривать сразу, как захотелось, а потерпите минут 10, займитесь чем-нибудь.

Обманите мозг

Если сможете, побеседуйте с доктором. Не бойтесь, он не наденет на вас смирительную рубашку. Дело в том, что с помощью некоторых антидепрессантов вы можете справиться с раздражением, тревогой, вялостью и другими симптомами, которые портят жизнь, когда бросаете курить. Они действуют непосредственно на головной мозг, обманывая его. Мозг будет считать, что никотин продолжает поступать, хотя на самом деле этого не происходит.

Хотите попробовать гипноз? Попробуйте — вреда не будет, но вряд ли на это стоит тратить деньги.

Лишь бы не думать о сигарете

То, что вы бросили курить, — не катастрофа, а наоборот. Чаще отвлекайтесь: читайте, смотрите телевизор — лишь бы не думать о сигарете. Помните: вам разрешено все, кроме курения, и даже закурить можно, но вы этого не сделаете, потому что так решили. Каждая минута без табака — это ваша победа.

Никотиновый пластырь

Приклеивайте пластырь (например, «Никотинелл ТТС») к относительно безволосому месту — где-нибудь между шеей и талией, но сначала внимательно прочтите инструкцию (его можно применять не всем). Из пластыря через кожу в организм медленно поступает фиксированная доза никотина. Курс рассчитан на 12 недель. Исследования показывают, что 46% пользователей никотиновых пластырей, которые в течение второй недели не закурили, держались и спустя полгода. Чтобы не было раздражения кожи от пластыря, место наклейки нужно ежедневно менять. Не забудьте главного: использовать пластырь и курить одновременно нельзя! Можно отравиться никотином.

Никотиновая жевательная резинка

После легкого разжевывания, например, никоретте резинка выделяет никотин, который всасывается через слизистую оболочку. Те, кто курил много (II-III стадия), должны пользоваться подушечками, содержащими 4 мг никотина, все остальные — 2 мг. Долго жевать никоретте не надо — жуйте 30 минут, до появления во рту горечи. Курс отвыкания со жвачкой — до 6 месяцев. Исследования показали, что с никотиновой жевательной резинкой вероятность отказа от курения возрастает на 40-60%. Во время жевания, а также за 15 минут до него, нельзя ничего есть. Никотиновая жевательная резинка противопоказана при язвенной болезни желудка. Как и пластыри, она может вызвать тошноту и нарушения сна. Курить во время жевания тоже категорически запрещается.

Никотиновый аэрозоль

При появившемся желании закурить впрыскиваешь дозу никотина в нос. Применяют аэрозоль по мере необходимости примерно в течение 6 месяцев. Исследователи говорят, что использование аэрозоля более чем в 2 раза увеличивает число людей, бросивших курить. При применении никотинового спрея возможно раздражение слизистой носа. Его нельзя использовать вместе с никотиновым пластырем или жевательной резинкой.

Никотиновый ингалятор

Вы ходите с мундштуком, который даже может выглядеть как сигарета. Секрет в том, что через вставленную в него никотиновую гильзу втягиваете воздух, а с ним и дозу никотина. Как и аэрозоль, ингалятор нельзя использовать одновременно с никотиновыми пластырями или жевательной резинкой. Специалисты считают, что ингаляторы по эффективности не уступают аэрозолям. Препарат может вызвать раздражение слизистой оболочки рта и горла, а также кашель.

А. Н. Семенов, нарколог

(В следующем номере читайте о том, как нельзя бросать курить)

Полезно знать

Отказ от сигарет всего на 8 недель убирает повреждения, нанесенные сосудам и лимфатическим узлам. Конечно, такого срока недостаточно, чтобы полностью нейтрализовать вред от никотина, но результаты все равно обнадеживают, сообщили японские исследователи. Ученые напоминают: сигаретный дым — это яд. Он способствует появлению на стенках сосудов атеросклеротических бляшек, сужает сосуды, сгущает кровь.

Как можно избавиться от неприятных запахов

АЙБОЛИТ

Расскажу, как можно избавиться от неприятных запахов — перегара, табака, съеденного чеснока или лука.

* Чтобы освежить дыхание, прополощите рот настоем свежего укропа или съешьте яблоко.

* Чесночный или луковый запах исчезнет, если заесть овощи корнем петрушки или сельдерея.

* Свежезаваренный крепкий чай устранит любой неприятный запах изо рта, в том числе от вина, чеснока и лука.

* При заболеваниях слизистой полости рта эффективны настои и отвары ромашки, шалфея, листьев лесной земляники, календулы, зверобоя, мяты. Заваривайте любую из этих трав так: 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка. Для одного полоскания достаточно 1/2 стакана теплого настоя. Лучше делать это после еды и после того, как почистите зубы.

* Очень эффективен настой горькой полыни: 1 чайн. ложку измельченной сухой травы заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 15-20 минут, процедите. Полощите рот и горло несколько раз в день.

* Если неприятный запах связан с проблемами пищеварения, полезно принимать внутрь активированный уголь (по 1 таблетке 3 раза в день после еды).

Г. А. Фазылова, Набережные Челны, Татарстан

Для отрезвления мертвецки пьяного...

АЙБОЛИТ

* Налейте 5-7 капель нашатырного спирта в стакан холодной воды и дайте выпить пьяному человеку. Если не станет пить, влейте ему в рот.

* Чтобы привести в чувство пьяного человека, возьмите его голову так, чтобы ладони закрывали уши. Быстро и сильно подергайте или потрите оба уха. Прилив крови к голове приведет пьяного человека в сознание, и он будет в состоянии сказать свой адрес.

В. А. Юферев, Омутнинск, Кировская обл.

Уроки жизни

«Что же такое счастье? Это когда боль заканчивается...»

АРМЕН ДЖИГАРХАНЯН, актёр, режиссёр:

— Каждый меня поймет, кто хоть раз в жизни испытывал сильное страдание — физическое или моральное. В тот момент, когда оно заканчивается, и наступают лучшие минуты. Никто же не знает на самом деле, какое оно, счастье... Тише, громче оно... Никто не знает!

Мой любимый кот Фил очень многому меня научил. Вообще люблю передачи про животных. Там столько истинной силы жизни. Люди живут, не чувствуя своих тел. А на самом деле тело всегда объективно. Если в чьем-то присутствии у вас начинает болеть горло или давить грудь — это всегда знак. Если у вас начинаются боли перед походом на работу или еще куда-то — тоже знак. Но мы умом гасим все эти сигналы, мол, что это за глупости... А на самом деле тело подсказывает всегда верный путь. Всегда ответы на все вопросы, даже на очень трудные, нужно у тела спрашивать. И даже если советуют одно, а тело другое подсказывает, я бы посоветовал прислушаться к организму.

Посмотрите, как спит животное. Сколько расслабленности, комфорта! Разве зверя заставишь спать в неудобной позе? А люди очень часто просыпаются с болями, так как лежали неудобно. Благодаря моему коту я узнал очень многое. Фил прожил со мной 18 лет, и мне его очень не хватает...

■ ЕСЛИ БЛУЗКУ НЕ ЗАСТЕГИВАТЬ НА ТРИ ВЕРХНИЕ ПУГОВИЦЫ, ТО ГЛАЗА МОЖНО НЕ КРАСИТЬ.

■ У ЖЕНЩИН ПОСЛЕ 40 САМЫЙ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЙ ВОЗРАСТ: ТО ВЛЮБИТЬСЯ ХОЧЕТСЯ, ТО НА ПЕНСИЮ.

Эвалар

Эндокринол – негормональное средство для щитовидной железы!

Затяжная усталость, плохое настроение, лишний вес могут говорить о сбоях в работе щитовидной железы.

Чтобы не допустить этого, принимайте негормональное средство Эндокринол на основе лапчатки белой, которое производится Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Из 100 видов лапчатки только одна - лапчатка белая способствует поддержанию нормальной работы щитовидной железы и именно она выращивается на плантациях Эвалар в предгорьях Алтая и входит в состав Эндокринола.

Эндокринол выпускается в двух формах: капсулы* и крем-гель. Капсулы Эндокринол поддерживают гормональный баланс щитовидной железы, ее размер и структуру, устраняя затяжную усталость, плохое настроение и лишний вес.

Крем-гель Эндокринол с экстрактами лапчатки, льнянки и звездчатки вместе с капсулами создает оптимальную концентрацию активных веществ растений в области щитовидной железы.

Поддерживайте здоровье щитовидной железы с помощью Эндокринола и Вы забудете об усталости, плохом настроении и лишнем весе!

Эндокринол Эвалар – выбор миллионов россиян![1]

Эндокринол абсолютно доступен по цене: средняя цена упаковки капсул от 159 рублей, что выгодно по сравнению с аналогом - от 780 рублей[2].

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

GMP

*БАД. Реклама. [1]На отечественном рынке растительных средств (БАД) для щитовидной железы в натуральном выражении по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2013 и I полугодие 2014 г. [2]По данным сайта apteka.ru от 23.04.2015 г.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

Авось пригодится

Учимся жить долго

1 Есть мнение, что человек стареет, потому что прекращается выработка в организме янтарной кислоты. Принимая ее по 0,05-0,5 г за один или несколько приемов в течение 3-7 дней, можно омолодиться на 10 лет. Опасности передозировки нет.

2 Если бы мы поменьше дышали кислородом и побольше углекислым газом, то могли бы доживать до 500 (!) лет. Так считает доктор биологических наук Хачик Мурадян (Институт геронтологии, Киев). В добиблейские времена люди жили по 500-800 лет и больше, потому что атмосфера на 70% состояла из углекислого газа. Сейчас его сменил кислород, который сжигает все живое.

3 Надо пить настой солодки: на стакан кипятка берут 1 ст. ложку корня солодки, настаивают 30 минут и принимают по 1 ст. ложке перед едой. Но солодку ни в коем случае нельзя сочетать с мочегонными средствами — это вызывает брадикардию.

4 В Турции и Тибете пьют эликсир молодости: смешивают 1 чайн. ложку лимонного сока, 2 чайн. ложки меда и 1/2 чайн. ложки подсолнечного масла и принимают утром натощак.

САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ — ЕДИНСТВЕННОЕ РАСТЕНИЕ, КОТОРОЕ ОБНОВЛЯЕТ КЛЕТКИ ОРГАНИЗМА.

ЕСЛИ УБОРКУ ПРОВОДИТЬ РЕЖЕ, ТО ЕЕ РЕЗУЛЬТАТЫ БУДУТ ОЧЕВИДНЕЕ.

Полезно знать

● Трещины на пятках залечит такое средство. Литровую банку заполните мелко нарезанными корнями девясила, залейте их 0,5 л воды, настаивайте в течение 20-25 дней. Делайте компрессы в течение 8 дней.

● При пяточной шпоре помогают компрессы из нашатырного спирта и скипидара. Марлю, смоченную поочередно то в одном, то в другом растворе, прикладывают к пятке и делают компресс, затем надевают носок.

● Для быстрого заживления ран поможет мазь: вскипятите на небольшом огне 2 части оливкового масла и 1 часть чистого пчелиного воска. Полученную смесь остудите и переложите в банку. Промыв рану перекисью водорода, прикладывайте повязку с этой мазью.

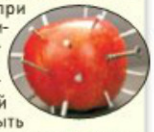
Сам себе доктор

ОТ БОЛЕЙ В ПЯТКАХ

Смешайте 50 мл йода с 2 ст. ложками меда и 1 чайн. ложкой соли экстра. Получится масса темного цвета, ее хватит на 5 процедур. Вечером перед сном нанесите мазь на кусочек ткани и приложите к пяткам. Сверху накройте полиэтиленом, поверх наденьте носки и ложитесь спать. Процедуру делайте, пока боль не пройдет совсем, но уже после третьей процедуры почувствуете облегчение.

МЕДНОЕ ЯБЛОКО

При многих заболеваниях врачи рекомендуют принимать препараты, в которых есть медь. Микроэлементы меди необходимы при переломах, гипертонии, физической слабости. Вот самый простой способ добыть эти микроэлементы в домашних условиях. В яблоко на ночь воткните несколько кусочков чистой медной проволоки, утром проволоку выньте, а яблоко съешьте.



ПАР ОТ ФАРИНГИТА

Долго мучающая ангина и фарингит отступят, если сделать ингаляции с муравьиной кислотой. Накалите на газовой плите или печке кирпич, но обязательно красный, а не белый, силикатный. Положите горячий кирпич в таз и полейте его раствором для ингаляций: в 0,5 л воды добавьте 1 ст. ложку настойки муравьиной кислоты. Сядьте над тазом и накройтесь одеялом. После нескольких таких процедур ваше самочувствие заметно улучшится.

На приёме у терапевта — *Авторитеты дают советы*

Не чихай, не кашляй!

■ ХОТИТЕ ВСЕГДА ЗНАТЬ ПРАВДУ? НАУЧИТЕСЬ ПОЯВЛЯТЬСЯ НЕОЖИДАННО.

■ ПЛАСТЫРИ БЫВАЮТ ДВУХ ВИДОВ: КОТОРЫЕ НЕ ПРИКЛЕИВАЮТСЯ И КОТОРЫЕ НЕ ОТДИРАЮТСЯ.

■ ЕСЛИ БЫ ДОСТОЕВСКИЙ ПИСАЛ В НАШЕ ВРЕМЯ, ЕГО РОМАН НАЗЫВАЛСЯ БЫ «ПРЕСТУПЛЕНИЕ И... НА КАНАРЫ».

СИЛЬНО СМОРКАТЬСЯ ВРЕДНО?

Правда ли, что слишком сильно сморкаться вредно? Но как же тогда избавиться от соплей?

В. Е., Рязань

Не стоит высмаркивать обе ноздри сразу. Это грозит развитием острого отита, так как при этом создается излишнее давление в полости носа, и инфекция может проникнуть в ухо. Чтобы избежать этого, старайтесь высмаркиваться без усилий. Прочищайте каждую ноздрю в отдельности, слегка приоткрывая рот. Шмыгать носом также не рекомендуется — инфекция может проникнуть еще глубже в носоглотку. И, конечно же, используйте только сухие, лучше одноразовые носовые платки. Влажное содержимое носового платка — идеальная среда для размножения бактерий и вирусов.

НА НОГТЕ ЧЁРНОЕ ПЯТНО

Переносил тумбочку и уронил ее на ногу. На большом пальце почти сразу появилось черное пятно. Мне сказали, что нужно протыкать ноготь с гематомой под ним горячим предметом, чтобы кровь вышла. Это правда?

Н. С. Мальков, Ставропольский край

Вам правильно сказали: от крови нужно избавляться, иначе ноготь можно потерять. Надо взять кусочек затупленной проволоки, раскалить ее и сразу же прожечь ею ногтевую пластину в центре синюшного пятна. Следите, чтобы металл прошел только через ногтевую пластину и не коснулся мягких тканей. Через отверстие брызнет кровь, и боль сразу пройдет. После этого нужно наложить на палец чистую повязку.

При радикулите, полиартрите измельчите в порошок 1 чайн. ложку сухой травы чабреца и смешайте с 5 чайн. ложками сливочного масла. Втирайте в больные места 3 раза в день.

КАК ВЫВЕСТИ БОРОДАВКУ?

Слышала, что бородавки можно вывести при помощи сырого картофеля и чистотела. Действительно ли эти растения помогают?

П., Калуга

Картофель можно смело прикладывать к бородавкам. Вреда от этого не будет, правда, и бородавки от картофельных примочек не исчезнут. А вот чистотел не так безобиден. У этого растения едкий сок. Когда вы наносите его на кожу, жжения совсем не чувствуется, но если подержать его дольше, на месте бородавки может появиться глубокая рана. Поэтому, если хотите расстаться с бородавками, обратитесь лучше к косметологу. Кожные дефекты удаляют при помощи лазера, жидкого азота или радиоволн. Какой метод применить, зависит от места расположения бородавки.

ХОТЕЛ ПОПИТЬ ХОНДРОПРОТЕКТОРЫ...

У меня артроз коленного сустава. Хотел попить хондропротекторы, но у них столько побочных эффектов...

В. В. Яковлев, Московская обл.

Хондропротекторы так же, как и другие препараты для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, созданы не для того, чтобы вредить, а наоборот, помогать, восполняя то, что организм не может получить из продуктов питания. Другое дело, что иногда люди возлагают на препараты слишком большие надежды, которые оправдываются не на 100%.

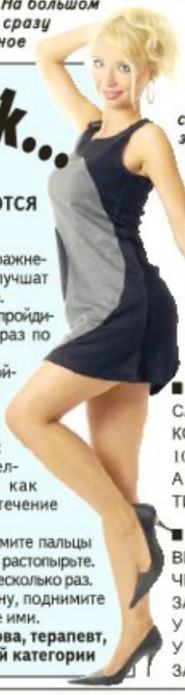
О. Д. Фомина, терапевт, врач высшей категории

ЕСЛИ ДОЛГО СМОТРЕТЬ НА ЖЕНЩИНУ, ТО ОНА ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОСТАНЕТ ЗЕРКАЛЬЦЕ.

Опять синяк...

Ситуация

НА НОГАХ НИ С ТОГО НИ С СЕГО ПОЯВЛЯЮТСЯ СИНЯКИ... ЧТО ДЕЛАТЬ?



* Укрепляйте сосуды. Принимайте витамины С и Р и препараты, укрепляющие сосуды, например «Аскорутин».

* Откажитесь от высоких каблуков — такая обувь нарушает кровообращение в ногах. Максимум — каблук высотой 5-6 см.

* Пейте побольше жидкости, ешьте больше овощей и избегайте слишком горячих ванн.

* Откажитесь на время от тяжелых физических нагрузок. Выбирайте облегченные комплексы упражнений.

* Синяк появился от удара об острый угол стола? Приложите к нему холодный компресс и подержите 15-20 минут. Повторяйте несколько раз за день. На следующий день прикладывайте что-нибудь теплое.

Несколько упражнений, которые улучшат кровообращение.

* На цыпочках пройдитесь несколько раз по комнате.

* А теперь пройдитесь на пятках.

* Попытайтесь пальцами ног поднимать с пола разные мелкие предметы как можно выше в течение 3-5 минут.

* С силой сожмите пальцы ног, затем с силой растопырьте. Проделайте это несколько раз.

* Лягте на спину, поднимите ноги и потрясите ими.

Ю. В. Гончарова, терапевт, врач высшей категории

Цифры и факты

■ НА 1 КВАДРАТНОМ САНТИМЕТРЕ КОЖИ НАХОДИТСЯ 100 БОЛЕВЫХ ТОЧЕК, А ВСЕГО ИХ НА ПОВЕРХНОСТИ ОКОЛО МИЛЛИОНА.

■ ПОЛНОЕ ОБРАЩЕНИЕ КРОВИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА СОВЕРШАЕТСЯ ЗА 20-28 СЕКУНД. У РЕБЕНКА — ЗА 15 СЕКУНД, У ПОДРОСТКА — ЗА 18 СЕКУНД.

Трофическую язву заживили тройной одеколон и перекись водорода

У папы на ноге много лет была трофическая язва, которая никак не заживала. Ни врачи, ни народные целители не смогли помочь. Года два папа лежал и почти не поднимался. Нога была синяя, язва гноилась, был сильный зуд, из раны постоянно сочилась жидкость. Я стала протирать папе всю ногу и вокруг язвы тройным одеколоном. В саму язву закапывала перекись водорода, которая очищала ее от гноя и крови. Затем вчетверо складывала стерильный бинтик, намазывала на него мазь «Флуцинар», прикладывала к ране и бинтовала. Делала так несколько раз в день. Постепенно нога очистилась от экземы, язва зарубцевалась, а кожа на ноге стала чистой и нежной, словно у младенца.

Н. И. Гаврилова, Тверская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

НИКОЛАЙ НИЛОВИЧ БУРДЕНКО, основоположник советской нейрохирургии:

«Труд вырабатывает особые гормоны, повышающие жизненный импульс»

Николай Нилович Бурденко (22 мая 1876 — 11 ноября 1946)

Академик Бурденко оставил нашей стране большое наследство. Он написал более 400 научных трудов, которые по сей день помогают врачам лечить многие тяжелые заболевания.

СТУДЕНТ ИЗ БЕДНОЙ СЕМЬИ

В 1906 г. медицинский факультет Юрьевского (Тартуского) университета присудил Бурденко диплом «лекаря с отличием». Тридцатилетний врач прошел к этому времени большую школу жизни. Ему — студенту из бедной семьи — приходилось много работать. Не раз выезжал он в деревни на борьбу с эпидемиями тифа, черной оспы, скарлатины. Но напряженный труд не отдалял его от товарищей. В студенческие годы Николай Бурденко был душой всех сходок и демонстраций революционно настроенного студенчества.

Из медицинских наук молодого врача более всего интересовала хирургия. Еще студентом он увлекся наследием великого Пирогова, читал сочинения замечательного хирурга, писал о нем статьи. Николай Иванович Пирогов — ученый, мыслитель, создатель военно-полевой хирургии (хирургии военного времени) — до конца жизни оставался идеалом Бурденко.

ПРАКТИКА НА ПОЛЕ БОЯ

Когда грянула Первая мировая война, Бурденко, признанный ученый-хирург, поспешил на фронт. Он участвовал в боевых операциях, создавал госпитали и перевязочно-эвакуационные пункты, руководил учреждениями Красного Креста, учил молодых врачей, оперировал сам. Особенно беспокоило Бурденко, что из-за плохо организованной помощи многие солдаты умирают от кровотечения. Не раз профессор сам обходил поле боя, чтобы отыскать раненых и предотвратить их гибель. Поэтому в 1917 году был контужен на линии фронта.

Во главе бригады Бурденко лично испытывал во фронтовых госпиталях новые лекарства — стрептоцид, сульфидин, пенициллин..

Бурденко добивался того, чтобы советские военные медики получали самые совершенные лекарства, инструменты, чтобы они умели оказать самую быструю медицинскую помощь.

ПЕРВЫЙ В МИРЕ

В 1934 г. по инициативе Бурденко в Москве был создан первый в мире нейрохирургический институт. Здесь зародилась и получила развитие новая наука — нейрохирургия: хирургия мозга и нервных стволов.

Особенно интересовало Бурденко лечение мозговых опухолей. Проницательными глазами и «умным» ножом Николай Нилович с каждым годом проникал все глубже в мозг человека и добирался до опухолей, которые прежде считались недоступными. Операции на мозге до Бурденко производились редко, считанные единицы. Советский нейрохирург разработал более простые методы проведения этих операций и тем самым сделал их массовыми. Кроме того, он предложил ряд оригинальных операций, какие до него никогда не производились. Тысячи людей были спасены от смерти и тяжелых болезней благодаря тому, что профессор Бурденко открыл возможность проводить операции на твердой оболочке спинного мозга, пересаживать участки нервов, оперировать на самых глубоких и ответственных участках спинного и головного мозга. Хирурги из Англии, США, Швеции и других стран специально приезжали в Москву, чтобы приобщиться к новым идеям и поучиться у советского ученого. В 1941 г. за выдающиеся работы по хирургии нервной системы правительство присудило Бурденко Государственную премию первой степени.

ВРАЧ И ПАТРИОТ

Поразительна была трудоспособность Бурденко. Полушутя он писал: «Тот, кто работает, всегда молод. Иногда мне кажется: может быть, труд вырабатывает особые гормоны, повышающие жизненный импульс?»

Николай Нилович Бурденко горячо любил свой народ, свою Родину. Им он отдавал все силы, весь талант. В первые дни Великой Отечественной войны Николай Нилович был назначен на должность главного хирурга Красной армии. Его видят и в госпиталях Ленинграда, и под Псковом, и в отбитом у врага Смоленске, и в других фронтовых и прифронтовых районах. Он собирает огромный материал о ранениях и создает учение о боевой ране. В письмах к руководителям военно-медицинской службы Бурденко требует применения самых новейших и наиболее эффективных способов лечения.

Во главе бригады врачей он лично испытывает во фронтовых госпиталях новые лекарства — стрептоцид, сульфидин, пенициллин. Вскоре по его настоянию эти замечательные лекарства стали применять хирурги всех военных госпиталей. Многие тысячи раненых солдат и офицеров были спасены благодаря беспрестанным научным поискам, которые всю войну проводил Бурденко.

Бурденко разработал простые методы проведения операций на мозге и сделал их массовыми.

БОГАТЫРСКИЙ ОРГАНИЗМ

Когда началась Великая Отечественная война, Николаю Ниловичу было уже 65 лет. В 1941 г. при переправе через Неву он попал под бомбардировку и был контужен во второй раз. Сказались годы, напряженная работа, прежние ранения и контузии. В этом же году у него произошел инсульт, а в 1945 г. второй. Но богатырский организм Бурденко не сдавался. Превозмогая болезнь, Николай Нилович трудился не покладая рук — занимался лечением раненых, продолжал исследовательскую работу, писал научные труды. В 1944 г. по его инициативе советское правительство создало Академию медицинских наук СССР. Николай Нилович был избран первым президентом молодой академии.

Летом 1946 г. у него произошло третье кровоизлияние в мозг. Тем не менее на проходящем в октябре XXV Всесоюзном съезде хирургов он был избран почетным председателем. Так как сам Бурденко не мог выступать, его доклад, посвященный лечению огнестрельных ранений, написанный на больничной койке, зачитал один из учеников Николая Ниловича. С глубоким волнением слушали его делегаты съезда. «Я преклоняюсь перед волей этого человека...» — сказал один из ведущих советских хирургов. То была «лебединая песнь» Бурденко. Через месяц его не стало.

ХИРУРГИ ИЗ АНГЛИИ, США, ШВЕЦИИ И ДРУГИХ СТРАН СПЕЦИАЛЬНО ПРИЕЗЖАЛИ В МОСКВУ, ЧТОБЫ ПРИОБЩИТЬСЯ К НОВЫМ ИДЕЯМ И ПОУЧИТЬСЯ У СОВЕТСКОГО УЧЕНОГО.

Стихи наших читателей

НИЧЕГО, РОССИЮШКА, КРЕПИСЬ!

Мал еще, но рассудить я в силе,
И никто меня не упрекнет —
Нет страны прекраснее России!
Этот вывод знаю наперед!
Вырасту — поезжу я по миру,
И уверен: к берегам родным
Будет тяга непреодолимой,
Хоть откуда, но вернусь я к ним!
Потому что русский я по духу!
Потому что Русь — моя земля!
Потому что мать моя — славянка
И меня в России родила!
Потому что здесь мой дом и школа,
Дед, отец и все мои друзья,
Русская, любимая природа,
Речь родная, здесь моя семья!
Потому что прадед мой по крови
За Россию нашу в землю лег!
Подвиг наших воинов-героев,
Знаю, помнит не один народ!
От чумы коричневой всю Землю
Русские солдаты сберегли,
Не подвластен подвиг их забвенью,
Поклонюсь им в пояс до земли!
«Псы» сейчас на мать-Россию лают,
Вместе с ней я эту боль приму,
Вырасту, окрепну, возмужаю
И тебе, родная, помогу!
Ты сейчас немного приболела,
Ничего, Россиюшка, крепись!
Как и прежде, на меня надейся,
Не сдавайся, матушка, держись!
Станешь ты великой и могучей,
Расцветешь, как яблонька весной,
Для меня ты будешь самой лучшей,
Самой ненаглядной и родной!

P. S. Я бывший медик, на пенсии. В местной газете прочитала стихотворение 10-летнего Льва Протасова и даже всплакнула. Прочитайте его не спеша, а потом подумайте: как надо воспитывать своих детей, чтобы они в 10 лет писали такие шедевры.

Р. В. Шаповалова, Тамбов

Эвалар
Добавьте Вашему сердцу силы и выносливости
Принимайте КардиоАктив от компании Эвалар.
• В нем не только жизненно необходимые для сердца микроэлементы — калий и магний, как в других средствах, но и высокая дозировка экстракта цветков боярышника.
• КардиоАктив способствует улучшению работы сердца, питает и укрепляет его, делая более сильным и выносливым.
ДОСТУПНАЯ ЦЕНА

КардиоАктив Эвалар — для силы и выносливости Вашего сердца!
Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.
Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru по цене от 169 руб.* с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
*Цена актуальна на 23.04.15. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. БАД. Реклама.
GMP Гарантия качества
НЕ ОТВЛЕКАЯ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА

Частой тысячелистника прогнал простатит

Одно время я очень страдал от простатита, а вылечиться мне помог обыкновенный тысячелистник. Я заливал 200 мл кипятка 2 ст. ложки измельченных цветущих верхушек растения, настаивал 15-20 минут, процеживал и пил настой теплым по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день. Кроме этого, делал с ним микроклизмы. Так и победил простатит. Буду рад, если мой опыт еще кому-то поможет.

И. Н. Иртышов, Астраханская обл.

При аденоме улучшение приносит прополисный мёд

Принимайте его по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды, держа во рту до полного растворения, в течение месяца. После 10-12 дней перерыва повторите курс. Прополисный мед можно купить в аптеке или же приготовить самостоятельно. Для этого 5, 10, 15 или 20 г чистого, без примесей, измельченного прополиса поместите в эмалированную посуду и нагревайте на кипящей водяной бане до вязкой консистенции. После этого добавьте 95, 90, 85 или 80 г натурального меда (чтобы общий вес смеси был 100 г) и держите на водяной бане при температуре 70-80°С еще 3-5 минут. Полученную однородную массу процедите через сложенную вдвое марлю, охладите, переложите в банку из темного стекла и плотно ее закройте. Хранится прополисный мед в холодильнике достаточно долго.

Еще один рецепт: аденома не будет развиваться, если 2 ст. ложки измельченных листьев лещины залить 0,5 л воды, довести до кипения, проварить 4-5 минут на слабом огне, через 2 часа процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

А. Н. Емельянов, Калужская обл.

Цифры и факты

■ СПЕРМАТОЗОИДЫ ДВИГАЮТСЯ СО СКОРОСТЬЮ 45 КМ/ЧАС.

■ 43% МУЖЧИН ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ ПЛАКАЛИ ОТ ЛЮБВИ.

■ ОРГАЗМ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО АКТА ИСПЫТЫВАЮТ 75% МУЖЧИН И ТОЛЬКО ЛИШЬ 20% ЖЕНЩИН.

ЖЕНЩИНА НИКОГДА НЕ ЗНАЕТ, ЧЕГО ОНА ХОЧЕТ, НО НЕ УСПОКОИТСЯ, ПОКА ЭТОГО НЕ ДОБЬЕТСЯ.

На каждый день

● Даже если вы стали есть меньше, а прибавлять в весе больше, это означает лишь, что идет климактерический прирост веса. Когда гормональная перестройка останется позади, худеть станет легче.

● Попробуйте разлюбить пирожные и торты, ведь в них самое вредное сочетание сахара и жира. То же касается мясных копченостей и жареной свинины. Лучше ешьте рыбу: в отличие от мяса она не напичкана гормонами.

● Не бойтесь макарон, хлеба и каш. Их опасность для фигуры сильно преувеличена. Конечно, лучше выбирать спагетти из твердых сортов пшеницы, а хлеб из цельного зерна. Эти продукты хорошо насыщают. Утренняя каша помогает скоротать время до обеда без перекуса булочкой.

ЛАПША из писем читателей

Мы с Костей спали, но нам не спалось.

Виктория, Казань

Уже сутки пытаюсь разобрать диагноз, который ортопед накорябал, и все равно не могу понять ни одного слова. Хотя их там всего три.

Андрей, Воронеж

Один мальчик сильно меня обидел, а потом умер; точнее, даже два таких мальчика было. Но я уверена — это просто совпадение, потому что все остальные сволочи, которые меня обижали, живы.

Анна, Екатеринбург

Не навреди!

На грани климакса

ПЯТЬ ОШИБОК, КОТОРЫЕ СОВЕРШАЮТ ЖЕНЩИНЫ.

1 Чтобы укротить аппетит, принимаете отруби или целлюлозу? Не стоит этого делать. Они выводят из организма полезные вещества и минералы. А тайские таблетки и другие препараты быстрого похудения сбивают гормональный фон и подсаживают печень.

2 Нельзя жестко бороться с холестерином. Диета без животных жиров, содержащих холестерин, способна ускорить наступление климакса. Ведь холестерин необходим для производства половых гормонов.

3 Не отказывайтесь от легкоусвояемых углеводов, которые мы получаем из овощей и фруктов. Они помогают очищать организм, а крупы и зерновой хлеб подпитывают витаминами группы В, клетчаткой, многими микроэлементами. После 40 лет почки и сердце уже не те, так что перерабатывать одни белки — немалая нагрузка.

4 Питаться только растительной пищей вредно. Растительная диета, к тому же без рыбы и морепродуктов, приводит к хронической усталости, снижению либидо и раздражительности. Больший эффект дает один разгрузочный день в неделю.

5 Совсем ничего не едите? Объявили голодовку? Значит, наберете свои килограммы, причем в большем количестве, чем без нее. Перед наступлением климакса организм воспринимает голод как сигнал опасности и начинает откладывать все съеденное про запас. Ему важно обеспечить на годы вперед запас эстрогенов, которые будут поддерживать организм, когда яичники снизят выработку гормонов, а для этого нужен подкожный жир. Поэтому после 40-45 лет голодать не рекомендуется.

Ю. В. Андреева, гинеколог, врач высшей категории

Ещё раз про аборты

Еще в утробе ребенок ощущает мысли мамы. Желание сделать аборт может привести к роковым последствиям в будущем.

Психологи говорят, что мать впоследствии может даже горячо привязаться к своему отпрыску, полюбить его всей душой, но утробный негатив все равно повлияет на характер и судьбу. Даже есть такое понятие, как «страх матки». Оказывается, если до зачатия благополучно появившегося на свет младенца мать делала аборты, в ее организме остается странная, малоизученная память о насильственной гибели эмбрионов. Она остается в матке, где происходит зачатие и развитие нового ребенка. Дети, родившиеся после абортов, более склонны к неврозам, их психика более хрупка, им труднее бороться за выживание и приспосабливаться к жизни. Уже на 24-й неделе ученые наблюдают у плода сознательное поведение: он умеет сердиться и улыбаться. А когда в процессе ультразвукового исследования его случайно ударили иглой во время процедуры амниоцентеза, он отворачивался от нее всем телом, определив рукой положение иглы, и бил ладонью по ее стволу.

Всё хорошо вовремя

■ ЖЕНЩИНЫ, У КОТОРЫХ МЕНСТРУАЦИЯ НАЧАЛАСЬ РАНЬШЕ 10 ИЛИ ПОЗЖЕ 17 ЛЕТ, РИСКУЮТ УМЕРЕТЬ ОТ ИНСУЛЬТА, ИНФАРКТА, А ТАКЖЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ.

■ ТЕ, У КОГО ПЕРВАЯ МЕНСТРУАЦИЯ ПРОИЗОШЛА В 13-ЛЕТНЕМ ВОЗРАСТЕ, ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ БОЛЕЗНЕЙ УМИРАЮТ РЕЖЕ.

Шёпотом о важном

КУРИТЬ — РЕБЁНКУ ВРЕДИТЬ

Я курильщик, выкуриваю пачку в день. Влияет ли это на качество спермы? Если мы с женой хотим ребенка, имеет ли смысл перед зачатием воздержаться от курения? На какой срок?

Виктор, Кострома

Никотин в крови мужчины снижает подвижность сперматозоидов и может косвенно сказаться на здоровье будущего ребенка. Что же касается воздержания перед зачатием, надо исходить из среднего срока восстановления спермы — 12 дней. Поэтому отказаться от сигарет надо за 2-3 недели до зачатия, с запасом.

ПО УТРАМ ВСЕГДА ГОТОВ!

По вечерам муж усталый и не готов к сексу. Зато по утрам всегда готов! Как это объяснить? Может быть, он устает с любовницей?

Ирина. Саратовская обл.

Скорее всего, никакой любовницы у вашего мужа нет, как и у вас повода для ревности. Утренняя эрекция — нормальное явление для любого здорового мужчины. Для ее возникновения есть две причины. Во-первых, цикличность уровня тестостерона в крови (его максимум — в 8-9 часов утра). Во-вторых, наполненный мочевой пузырь создает давление, повышающее приток крови к половому органу.

СНИЗИЛАСЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ВЛАГАЛИЩА

После родов у меня снизилась сексуальная чувствительность влагалища, особенно в передней его части. Из-за чего? Как можно это исправить?

Ольга, Московская обл.

Снижение чувствительности после родов обычно связано с разрывами промежности. Причем прямой связи со степенью разрыва здесь нет: большие разрывы могут не повлиять ни на что, а при маленьких чувствительность снижается. Это происходит при нарушении нервных связей. Если чувствительность снизилась незначительно и способность к оргазму сохранилась, можно оставить все как есть. В противном случае нужна операция по соединению нервных волокон.

ПОСЛЕ СЕКСА БОЛИТ ГОЛОВКА

После полового акта у меня болит головка члена, на ней появляются трещинки. Через день все проходит, но после следующего свидания опять то же самое. Помогите, пожалуйста!

И., Вологодская обл.

Скорее всего, у партнерши мало смазки перед актом. Пусть она проконсультируется с гинекологом, а пока пользуйтесь искусственной смазкой-лубрикантом. И не забывайте о предварительных ласках: возбуждение женщины — главное условие выделения смазки.

Ю. В. Гусь, гинеколог, И. В. Левин, уролог

Надо сдать... анализ мочи

Ученые из Великобритании предлагают более точный способ выявления у женщин рака шейки матки.

Для этого надо сдать... анализ мочи. Чаще всего цервикальный рак вызывают вирусы папилломы человека 16-го и 18-го типа. Их-то и обнаруживают в моче, когда изменения на слизистой шейки матки только начинают появляться. Ученые считают, что психологически женщинам проще принести в лабораторию образец мочи, чем явиться в консультацию для сдачи мазка.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Папина радость

ОБЩАЯСЬ С ОТЦОМ, ДЕВОЧКА УЧИТСЯ ПОНИМАТЬ МУЖЧИН.

1 Если женщина редко оставляет детей на попечение мужа, то у него мало шансов по-настоящему освоиться с ролью отца. Он начинает чувствовать себя с детьми все неувереннее, поэтому предпочитает не вмешиваться в вопросы воспитания. Особенно если рядом жена или теща.

2 Мужчины редко демонстрируют свою любовь и заботу на людях. Психологические исследования показывают, что отец, гуляющий с ребенком, больше с ним разговаривает, участвует в его играх тогда, когда рядом нет жены. Так что мужчину надо почаще оставлять наедине с детьми.

3 В 11-12 лет мальчики и девочки обосабливаются друг от друга. Для девочек все мужчины становятся чужаками, в том числе и собственный папа. Появляются неловкость и стыдливость. Папе придется переждать это время.

4 Отцов начинают раздражать девочки-подростки. Отцам неинтересны выяснения отношений дочерей с их подружками, им неприятны неумелое кокетство и грубый макияж 13-летних барышень. В этом возрасте девочки в большинстве выглядят вульгарными и примитивными. Внешне они почти взрослые, и это вводит родителей в заблуждение. Они предъявляют подросткам требования, не соответствующие их возрасту, и забывают, что у них пока нет опыта взрослого человека. За неумелым макияжем и грубостью в общении подростки скрывают свою неуверенность, а за подростковой модой, нелепой с точки зрения взрослого человека, прячется неумение выбрать свой собственный стиль одежды. Потерпите: через несколько лет ваша дочь вырастет, и гадкий утенок превратится в прекрасного лебедя.

5 Став взрослой, дочь видит в вас не только отца, но и мужчину. Ваш взгляд как мужчины на поведение и внешность девочки очень многое может дать ей. Общаясь с вами, девочка учится понимать представителей противоположного пола, нравиться им, находить с ними общий язык. Она может экспериментировать со своими манерами, костюмом, ориентируясь на реакцию отца. Дайте ей понять, что с косметикой дочка переборщила, что юбка не подходит к свитеру, а все это вместе — к ее фигуре и манере двигаться.

6 Мамины замечания, что дочка сутулится, ходит, «распустив» живот, никогда не подействуют на девочку так, как критика отца. Его мнение для нее — это мнение мужчины, такого, как ее будущий избранник. Но она знает, что, критикуя, отец не перестанет любить, не уйдет от нее навсегда. С ним можно учиться танцевать, не опасаясь быть неловкой. Когда у подружек есть мальчики, а у дочери нет, именно любовь отца, его уверенность в неотразимой дочкиной привлекательности помогут пережить трудные минуты. Если мальчик ушел к другой, кто убедительнее отца скажет, что парень просто недотепа и не стоит его дочки?

Так что дружба с папой просто необходима дочери. Задача мамы — сделать все возможное, чтобы взрастить ее с самого начала.

А. П. Сорокина, семейный психолог

Стихи наших читателей

КОГДА НЕ СПИТСЯ...

А как же пишутся стихи?
Порой ночной, когда
не спится,
Поэт пьет кофе и бодрится,
Забыв про старые грехи.
Забыв, что утром
на работу,
Что ждут тревоги
и заботы
Шумливой суеты дневной.
Он что-то пишет вновь
и вновь,
Напишет, зачеркнет иль
даже
Сомнет и выкинет листок.
Хотя бывает, что поток
Волшебных слов он в рифмы
вяжет,
И появляются цепочки
Из точек, слов и запятых;
Лаская старые мечты,
Он чувства превращает
в строчки.
Его величество читатель
Стихотворение прочтет
И что-то близкое найдет,
Поэта труд придется
кстати.

В. Катрецкий, Ростовская обл.

С мужчинами я не хочу вступать в отношения. Кажется, что любой подомнёт меня под себя...

Папа меня любит. В детстве играл со мной, гулял в парке, водил по музеям и на разные кружки. Но я не хотела проводить с ним время, потому что он постоянно оскорблял меня: «Быстрее думай, тупица! Вот дура...» Или стучал мне кулаком по лбу и говорил: «Башка у тебя дырявая». Мама, как это ни странно, в наши отношения не вмешивалась. Отец же не бил меня, а то, что унижал, прессовал, словно не замечала. А я его люто ненавидела! В гостях папа всегда меня нахваливал, обнимал, пускал слезу, рассказывая о моих достоинствах. Дома же непременно по полочкам разбирал, как я вела себя, что неправильно сделала и сказала.

В 16 лет я ушла из дома. Мама плакала, отец орал: «Я тебя достану и верну!» Тогда я ему все высказала по телефону. Он жутко обиделся: «За что ты так со мной, доченька?! Только добра ведь тебе желал, готовил к взрослой жизни». Наверное, у меня было несладкое детство, но мне от этого не легче. С мужчинами я не хочу вступать в отношения. Мне кажется, что любой подомнет меня под себя. А папу все жалеют. Родственники звонят, просят в ноги ему упасть и вымолить прощение. Я молча кладу трубку...

Марта, Ростовская обл.

Ситуация — *Пять минут на спасение*

Игрушка в дыхательных путях

РЕБЕНОК ЗАСУНУЛ В НОС ПУГОВИЦУ? ВЗЯЛ В РОТ ИГРУШКУ И ПОДАВИЛСЯ МАЛЕНЬКОЙ ДЕТАЛЬКОЙ? У ВАС ЕСТЬ ПЯТЬ МИНУТ НА СПАСЕНИЕ.

* Совсем маленького ребенка надо перевернуть вниз головой, чтобы его лицо было обращено в вашу сторону. Удерживая малыша за ноги одной рукой, другой постучите по его спинке. Делайте это над диваном, креслом, постелью. Если ребенок вырвется у вас из рук и упадет, то не ушибется.

* Сядьте на стул, положите ребенка животом на свое левое колено, левой рукой поддерживайте его шею и грудную клетку, ноги зажмите под мышкой. Правой рукой нанесите несколько ударов между лопатками.

* В том же положении надавите на корень его языка или пощекочите заднюю стенку глотки, вызывая кашлевой и рвотный рефлексы.

* Ребенка старшего возраста уложите на пол и нанесите ему несколько резких ударов между лопатками.

Помните: в вашем распоряжении всего лишь пять драгоценных минут, рассчитывайте только на себя! Никакая скорая, даже на волшебном ковре-самолете, не способна за это время примчаться к вам. Искусственное дыхание «рот в рот», если в горле есть инородное тело, делать бесполезно, так как вдуваемый спасателем воздух не сможет преодолеть существующего препятствия.

Ребенок погибает, а вы все еще пытаетесь изгнать инородный предмет из глотки? Возможен последний способ возвращения ребенка к жизни (терять-то нечего!) — острым ножом произвести разрез мягких тканей по средней линии шеи: надо добраться до трахеи, вскрыть ее и вдувать воздух в образовавшееся отверстие, одновременно проводя непрямой массаж сердца до прибытия бригады скорой помощи. На такие действия способен не каждый, но только так можно спасти жизнь человека.

С. А. Гуреева, врач скорой помощи

Эвалар

Как сохранить зрение летом?

Летом наши глаза страдают от яркого солнца, защитить их помогут антиоксиданты.

Большой комплекс антиоксидантов содержит «Черника Форте с лютеином»: **антоцианы черники, лютеин и витамины**, которые борются с воздействием свободных радикалов, поглощая ультрафиолетовые лучи и защищая сетчатку глаз от разрушения.

Черника форте Эвалар снижает напряжение глаз и помогает сохранить зрение.

Подходит для всей семьи: взрослым и детям с 3-х лет.

Черника Форте Эвалар — выбор миллионов россиян.*

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
*В натуральном объеме за 2014 г по данным ЗАО «Группа ДСМ». БАД. Реклама.

GMP

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как слышишь, малыш?

Не упусти время

ЕСЛИ ВАМ ПОКАЗАЛОСЬ, ЧТО МАЛЫШ ПЛОХО СЛЫШИТ, НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ К ВРАЧУ. ЧТО ДОЛЖНО СТАТЬ ПОВОДОМ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ К СПЕЦИАЛИСТУ?

От 0 до 6 месяцев

* Малыш не реагирует на неожиданные громкие звуки;
* не просыпается от шума;
* не подражает звукам;
* не успокаивается от маминого голоса;
* не поворачивает голову в сторону источника звука.

От 6 до 12 месяцев

* Ребенок не пытается «говорить»;
* к году не реагирует на простые предложения («поиграй в ладушки», «помаши ручкой»), если не видит говорящего.

От 1 до 2 лет

* Малыш не сразу поворачивается, когда его зовут;
* не обращает внимания на окружающие звуки;
* не откликается на свое имя;
* не общается простыми словами или фразами;
* не реагирует на просьбы, если не видит говорящего.

И. Н. Никитина, отоларинголог, врач высшей категории

Прошу помощи

Кто приютит?

Мне 66 лет, без вредных привычек. Ищу приюта у одинокой доброй женщины.

Людмила, ул. Клещева, 74а, кв. 128, Новочеркасск, Ростовская обл., 346406, тел. 8-938-103-04-47

***

Мне 72 года, пенсионерка. Три года назад съехалась с семьей дочери, сейчас пришла к выводу, что это было большой ошибкой. Нет, меня не выгоняют, но создались такие условия, что дальнейшее совместное проживание невозможно. Наша семья состоит из 9 человек — это 4 поколения. Хочу переехать в сельскую местность, где есть возможность арендовать небольшую хижину с дальнейшим выкупом. А может, кому-то надо присмотреть за имеющимся жильем? Жду звонков из европейской части России. После набора номера я перезвоню сама.

Лариса Федоровна, Самарская обл., тт. 8-927-789-01-20, 8-987-977-04-45

■ У ПЕССИМИСТА ЖЕНА НАПОЛОВИНУ «НЕ ОЧЕНЬ», А У ОПТИМИСТА НАПОЛОВИНУ «НИЧЕГО ТАК».

■ ЕЩЕ НЕИЗВЕСТНО, ЧТО ХУЖЕ: МУЖСКОЕ «ОДНО НА УМЕ» ИЛИ ЖЕНСКОЕ «САМА НЕ ЗНАЮ, ЧЕГО ХОЧУ».

■ ЛУЧШЕ ГОВОРИТЬ С НАБИТЫМ РТОМ, ЧЕМ МОЛЧАТЬ С НАБИТОЙ РОЖЕЙ.

КАК ПОДЛЕЧИТЬ СЕРДЦЕ ЖЕЛТУШНИКОМ СЕРЫМ?

К своим 59 годам набрал целый букет болезней, и не знаю, с чего начинать лечение. От таблеток заработал язву желудка. В основном беспокоит сердце (ишемия, стабильная стенокардия, экстрасистольная аритмия, артериальная гипотензия). Также выявили хронический колит (возможно, язвенный) и аденому простаты, появились проблемы с памятью. Перечисленные болячки не редкость для мужчин моего возраста, поэтому многие не обращаются за помощью в газету. Хотелось бы, чтобы откликнулись травники и фитотерапевты и подсказали, как лечить перечисленные недуги домашними средствами. Буду рад любым советам, особенно от тех, кто имеет опыт лечения. Читал, что для сердца полезен желтушник серый. Но как его принимать? Как восстановить микроциркуляцию крови? Авторы писем иногда в своих рецептах не указывают продолжительность лечения. В одной газете видел письмо, где автор описывал, как с помощью особого дробного дыхания предотвратил инфаркт. Можно ли этому верить?

Али, Кизляр, Дагестан

МЕНИНГИОМА ОПЯТЬ НАЧАЛА РАСТИ...

Мне 63 года. В 2005 году перенесла операцию по удалению опухоли мозжечка — менингиомы. Но она опять начала расти, и в 2012 году опять прооперировали. Нейрохирург предупредил, что менингиома может опять начать расти, и тогда надо будет опять делать операцию. Может, эту болезнь можно полечить народными средствами? Как остановить рост опухоли? Дорогие читатели, прошу вас, помогите, напишите! Буду с надеждой ждать откликов на страницах «Айболита».

Н. И. Будко, Ростовская обл.

ОТ БОЛИ В РУКАХ НИЧЕГО НЕ МОГУ ДЕЛАТЬ

Поставили диагноз ревматоидный полиартрит. Очень болят и опухают кисти рук, щелкают, плохо сгибаются. Мне кажется, что скоро они начнут деформироваться. Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с этим. Помогите советом, чем можно лечить этот недуг? Заранее всем благодарна.

Людмила Николаевна, Ульяновск

ПОТЕРЯЛ ОБОНЯНИЕ И ВКУС...

Мне 70 лет. Три месяца назад потерял обоняние и вкус. Не чувствую никакого запаха, даже парфюмерии. Почему такое может быть? Несколько раз в день промываю нос водой комнатной температуры. Может, все проблемы из-за этого? Почему не ощущаю вкуса пищи, которую ем? К какому врачу надо обратиться? Может, кто-нибудь подскажет, как от этого избавиться?

Валерий Иванович, Бийск, Алтайский край

НУЖНЫ КОРНИ ЛЮБИСТОКА И ЖИВОКОСТИ

Обращаюсь ко всем, кто читает «Айболит». Если у кого-то есть корни любистока, откликнитесь! Они лечат хронический бронхит, которым страдаю уже 17 лет. Ни больнице, ни сиропы, ни таблетки не помогают. На лечение ушло много денег, но все бесполезно. И еще: может, у кого-нибудь есть корень живокости (окопника)? Эта трава лечит поясницу, рассасывает даже застарелые отложения солей. Уже много лет больная спина не дает мне нормально сидеть, стоять и ходить. Может, травники помогут? Пожалуйста, пришлите! Все оплачу, даже если это будет стоить всей моей пенсии.

В. Каликаева, ул. Некрасова, 29, ст. Холмская, Абинский р-н, Краснодарский край, 353309

МУЖ СТАЛ КАКИМ-ТО МОНСТРОМ!

Читаю «Айболит» лет пять. Недавно тронуло письмо «Сердце разрывается, когда муж с любовницей проходит мимо моих окон!» (№9 за 2015 г.). У меня такая же история. С мужем прожили 24 года. Много болел: гепатит, сахарный диабет, удалили желчный пузырь... И вот попал в руки хищной женщины, молодой колдуньи. Развелись, потому что он стал распускать руки. Той женщине носил деньги, хотя я его кормила на свою пенсию и ходила еще подрабатывала. От нас с дочкой вообще отдалился и теперь не знается. Разлучница и на нас с дочкой колдует, ставит свечки за упокой. У дочери и так эпилепсия...

Обращалась к экстрасенсам, а те только деньги берут и все. На мужа не сержусь, понимаю, что та, другая, все делает ради денег. Мать у него больная, отец парализованный, а брату и сестре он не нужен. Кроме меня, помочь некому. Смотрю на мужа и сердце разрывается! Был добрый, всех жалел, а стал каким-то монстром. Если увидит знакомых, убегает. Как загнанный зверь! Любовница мужа с дочкой живет в общежитии, хочет купить квартиру. Вот он и работает, а вечерами таксует. Долго так не протянет... Помогите, ради Бога! Уже нет сил от ее колдовства. Заранее благодарна!

Анна Алексеевна, Мурманск, тел. 8-981-304-85-72

Часто в глазах лопаются сосуды, очень стесняюсь

Мне 32 года. Часто в глазах лопаются сосуды и появляются красные пятна на белках (особенно в правом глазу, ближе к внешнему уголку). Никакой боли и дискомфорта нет, вот только стесняюсь в таком виде на людях показываться. Приходится носить солнечные очки не только летом. Заметила, что каждый раз за несколько часов до этого начинает болеть голова. Основная часть кровоподтека проходит за 2 дня, на 3-й остаются только мелкие красные следы и держатся долго — больше недели. Как быстро избавиться от покраснения глаз? Аптечные капли не радуют, домашних рецептов не знаю. На страницах «Айболита» подходящих советов не встречала, а очень хотелось бы. Буду рада, если откликнутся читатели!

С. И. Никоненко, Вологодская обл.

У МАМЫ ЗАТЯЖНАЯ ДЕПРЕССИЯ

Мне 20 лет, не знаю, к кому обратиться. Обычно разобраться во всем помогала мама, а теперь проблемы с ней. Ей 42 года, погрязла в глубокой депрессии. Появились проблемы на работе, разногласия с гражданским мужем (я живу не с ними). Но разве это причины так убиваться? Десять лет назад погиб наш папа, и она достойно вынесла этот удар, воспитала нас с младшей сестренкой... В таком состоянии вижу ее впервые. Все время нервная, злая, плохо спит, на близких срывается, а по вечерам закрывается в комнате и не разговаривает до утра. Сестра признается, что мама иногда даже говорит о смерти. Никогда не видели, как она плачет, а теперь каждый вечер... Очень переживаем! Как ей помочь? Подскажите, пожалуйста! К психологу идти отказывается. Предлагали отправить ее в санаторий, но она ничего не хочет. Ездим на природу, к друзьям, родственникам каждые выходные. Там она веселая, спокойная, как прежде. Как только возвращаемся домой, все по новой. Может, это возрастное? Гормоны шалят? Что делать? Буду рада любому совету от мудрых женщин!

Елена, Кировская обл.

ЛЮБИМЫЕ ЛЮДИ НЕУМОЛИМО СТАРЕЮТ. СТРАШНО...

Часто читаю истории о страдающих болезнью Альцгеймера и тех, кто за ними ухаживает. Очень сочувствую этим людям и благодарю Бога, что моей семьи такая беда не коснулась. Я не могу оставаться равнодушной к этой проблеме, ведь рядом есть любимые люди, которые неумолимо стареют. Прошу откликнуться тех, у кого родственники страдают болезнью Альцгеймера или старческим слабоумием. Расскажите, как это проявилось на ранних стадиях? Как вы поняли, что что-то не так? Какой у этих людей был характер до болезни? Хочу быть готовой ко всему. Заранее благодарна!

Светлана, Пермский край

***

Если кто-то сможет, вышлите, пожалуйста, корень подсолнуха! Оплату гарантируем.

Бычковы, ул. Вайнера, 24, Нязепетровск, Челябинская обл.

***

Дорогие женщины, откликнитесь! Как долго живут после удаления матки и яичников без гормональной терапии? Мне 39 лет, поставили диагноз рак эндометрия. Хочу знать, что меня ждет.

Л. Ю. Кропина, Алтайский край

Такая история

Помните о своих престарелых родителях!

...ЖЕНЩИНУ СТАЛО ОЧЕНЬ ЖАЛКО, ОНА ПЛАКАЛА И УГОВАРИВАЛА ПРИЕХАТЬ К НЕЙ, ТАК КАК ЖИЛА ОДНА. НО ЭТА ПОЕЗДКА ОКАЗАЛАСЬ ОШИБКОЙ!

На мое письмо «Меня мучает чувство вины, что не смогла продлить маме жизнь» («Айболит» №9 за 2014 г.) получила много откликов. В нем я предложила помощь по уходу за пожилым человеком. Мне необходимо было почувствовать себя кому-то нужной. Не ожидала, что столько будет звонков от одиноких и отзывчивых людей! Всем очень благодарна за сочувствие, советы, приглашения приехать. Наверное, они все были искренними, от души, но я приняла одно предложение — начала ухаживать за пожилой женщиной с болезнью Паркинсона. Забота об этом человеке помогала справиться с душевной болью после смерти мамы. Чувство вины, что не все сделала для нее, мешало жить. Испортились отношения с детьми — они не могли или не хотели меня понять. Знаю, что у них на первом месте своя семья и дети, у меня было то же самое. Пока занималась детьми и их проблемами, моя мама заболела и страдала в одиночестве. А когда увидела это, время было упущено... Нельзя забывать о престарелых родителях. Ведь о них больше некому позаботиться!

С подопечной мы сразу нашли общий язык. Много говорили, вместе плакали, вспоминая каждая о своем. У нее два сына, у каждого семья, и ни у одного не нашлось места для матери. Навещали не часто, звонили очень редко, хотя она каждый день ждала их звонка. Иногда не выдерживала и звонила самому младшему, а он, ссылаясь на занятость, быстро заканчивал разговор. Она часто называла меня дочкой (по возрасту как раз была ровесницей моей мамы). Это была лучшая благодарность. Наверное, я бы так и ухаживала за ней, но тут начались звонки от читателей «Айболита». Разговор с одной женщиной очень тронул меня, стало ее жалко, она плакала и уговаривала меня приехать к ней, так как жила одна, очень болела и не хотела идти в дом престарелых. Поверив этим слезам, попрощалась со своей подопечной, ведь у нее все-таки были дети и внуки, а у той — никого. Но моя поездка оказалась ошибкой! Женщина была больна не столько физически, сколько психически. У меня нет опыта в общении с такими людьми, поэтому уже на третий день постаралась покинуть ее, несмотря на то, что приехала за 3 тысячи километров. Домой, к первой подопечной, вернулась не сразу. Навестила родных, которых не видела больше 30 лет, поклонилась могилкам родственников. Когда приехала, узнала, что этой женщины больше нет, умерла в одиночестве... Дом опустел, навестить уже некого. Страшно не то, что человек умирает, а то, что в этот момент рядом нет близких.

Если бы я могла, взяла бы к себе самых одиноких и немощных старушек, чтобы ухаживать за ними. Но, во-первых, мои дети этого не одобрят и соседи неправильно истолкуют. А во-вторых, сами старики не пойдут, они хотят свой век доживать в родных стенах. И врачи не советуют в таком возрасте менять привычный для них климат. Поэтому, пока мне позволяют силы и здоровье, сама поеду к тому, кто нуждается в помощи и заботе. Ведь пожилые люди беззащитны, как дети. Буду помогать им, а они помогут мне не болеть. Ведь когда знаешь, что кому-то нужен, болезни обходят стороной. Это уже проверено!

Раиса, ул. Революции, 100-85, Бийск, Алтайский край, 659300, тел. 8-963-528-55-51

Доброе письмо

Отзовитесь!

Уважаемая **В. Н. Карпова из Чебоксар!** Прочитала ваше письмо «По вечерам босиком вальсирую и надеваю валенки — ноги согреваются» («Айболит» №9 за 2015 г.) и очень хочу списаться с вами. У меня артроз, очень нуждаюсь в вашей помощи. Откликнитесь!

Н. А. Ковалева, ул. Коммунистическая, 6, кв. 1, с. Енотаевка, Астраханская обл., 416200

***

Мне очень нужна помощь Эммы. Она с мужем жила в Грузии, но потом им дали квартиру в Армавире (супруг был прапорщиком). Ее свекровь жила во Владикавказе, на ул. Декабристов (я тоже из Владикавказа). Если кто знает эту женщину, передайте ей, что я ее ищу.

Людмила, Владикавказ, тел. 8-928-928-48-23

Спешим помочь

ВКУСНОЕ ЖЕЛЕ ПОЛЕЗНО ДЛЯ СУСТАВОВ

Для Екатерины Д. из Орла, автора письма «Лечу хрящи, а от холодца уже тошнит» («Айболит» №5 за 2015 г.).

Мой сын, велосипедист, по совету своего врача ввел в меню лекарство для ног — желе. Рецепт простой: насыпал в кастрюльку 1 ст. ложку желатина, влил 200 мл воды и оставил для набухания примерно на час. Подогрел на слабом огне, не доводя до кипения, чтобы кристаллы полностью растворились. Добавил любое варенье, размешал, вылил в формочки-чашечки и поставил в холодильник для застывания. Примерно через неделю-две проходят скрип, ограниченность движений. Уточню, что это помогает, наверное, не в остром состоянии, когда есть воспаление и отек, а при скрипе и терпимой болезненности.

Д. П. Шумская, Тверь

ОТ ПСОРИАЗА — КОЗЬЕ МОЛОКО, ЗЕМЛЯНИКА И ЧИСТОТЕЛ

Для Б. О. Карданова из Кабардино-Балкарии, автора письма «Из-за псориаза сын стыдится идти в школу» («Айболит» №5 за 2015 г.).

Поможет солидоловая мазь (продается в аптеке). Обрабатывайте ею проблемные места. Не давайте сыну свежее коровье молоко, только кисломолочные продукты. Очень полезно козье молоко. А еще клубника — в сезон давайте ему до завтрака по 1 стакану в течение трех дней. Пусть до отвала ест лесную землянику и ведет здоровый образ жизни. Еще высыпания натирайте чистотелом. Благодаря такому лечению у меня все прошло. Все будет хорошо!

Л. Н. Алдаева, Саратовская обл.

КАПЛИ ДЛЯ ГЛАЗ ГОТОВЛЮ ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА С МЁДОМ

Для Т. М. Безъязыковой из Казахстана, автора письма «Читаю одним глазом» («Айболит» №24 за 2014 г.).

Расскажу, как после 60 лет подлечил катаракту с сильной близорукостью. Для этого в равных частях смешивал теплую воду, мед и свежевыжатый яблочный сок. Закапывал по 2-3 капли смеси в оба глаза 6 раз в день. Курс лечения — 3 недели. Затем на неделю сделал перерыв и продолжил лечение. После каждого курса проходил осмотр у врача. Мне хватило четырех месяцев. Только такого лечения летом лучше избегать.

И. Н. Артемов, Московская обл.

Председатель комиссии заявил, что из-за туберкулёза могу выбросить диплом на свалку...

Для Галины Сергеевны, автора письма «Если дырка в легком примерно 1 см, затянется ли она? Лежу в больнице третий месяц» («Айболит» №6 за 2015 г.).

Не паникуйте! В наш век на фоне радиации и онкозаболеваний туберкулез не так уж страшен. Мне понятны ваши тревоги — сама была в такой же ситуации. Точно так же болезнь поймали на плановом рентгеновском осмотре и поставили тот же диагноз — очаговый туберкулез. Не было никаких симптомов, не считая быстрого переутомления. Да и не верилось: молодая, красивая, цвет лица — кровь с молоком... Дальнейшие обследования подтвердили, что рентген не ошибся. А у меня полуторагодовалый сын! В отличие от вашего случая за моим сынишкой никто не согласился присматривать — ни мои родственники, ни со стороны мужа. Так и прожили врозь около года: я в больнице, затем — в санатории, а он — в санаторном круглосуточном детском садике (спасибо государству за помощь). Сочувствия со стороны супруга или его родных тоже не видела. Не скрою, было больно и обидно. В отчаянии решила: это все! Но, поверьте, все проходит, пройдет и у вас. Я вылечилась, сохранила семью, вырастила сына. Правда, пришлось уйти с работы (я педагог). После долгих мытарств нашлись добрые люди, которые приняли меня на работу (конечно, не в школу), посоветовали подальше спрятать решение комиссии о назначении мне пенсии по инвалидности III группы (в 1980-х годах по этой группе пенсия не назначалась). Работаю и радуюсь жизни наперекор председателю комиссии, который бесцеремонно заявил: «Диплом о высшем образовании можете выбросить на свалку». Мне скоро 60 лет, относительно здорова, с легкими проблем больше не возникало. Растут очаровательные внучки, но они далеко.

Не отчаивайтесь, Галина! Все у вас будет хорошо, главное, следуйте указаниям врачей. Помню, я принимала «Пассомицин», а «Тубазид» вызывал у меня побочные реакции. Никакими народными рецептами не пользовалась, тюлений жир, который доставала моя покойная мама в Махачкале на рыбзаводе, мне не помог — вызывал рвоту. На безразличие и холодность медиков не обращайте внимания — они и в те годы были не очень любезны, что говорить о нынешних. Стремитесь выздороветь, жить для родителей, ребенка, будущих детей и для себя тоже. Ведь вы так молоды!

Рувзан, Дагестан

Клаустрофобия — это страшно. Человек боится даже в туалет сходить...

Для семьи Ромашовых, авторов письма «У племянницы страх замкнутого пространства» («Айболит» №9 за 2015 г.).

Ни медикаменты, ни другие лечебные процедуры не лечат клаустрофобию. Поможет психотерапевт, который лечит словом. У вашей племянницы не телесное заболевание, а неврологически-паническое расстройство психики, как она сама определила, читая литературу. Поможет самоубеждение, терпеливая и упорная работа над собой, преодоление себя. Человек должен внушить себе, что победит страх замкнутого пространства. Позволю себе предложить примерные формулировки в стихотворной форме (указанный в письме пример замкнутого пространства — туалет).

Словом я своим лечусь,
Узких мест я не боюсь.
«Их зачем бояться мне?» —
Говорю сама себе.
В кабинку темную вхожу,
Дверь закрыла, не дрожу,
Горит лампа на стене,
Потому не страшно мне.
Эта комната нужна,
К ней привыкнуть я должна.
От нечистот освобождаюсь,
Словно заново рождаюсь.
Дверь открыла, выхожу,
С радостью на все гляжу.

Вот так при помощи стихов или простых фраз можно победить клаустрофобию. Особенно такое лечение подходит деткам. Кому-то это покажется смешным, но исцеление словом творит чудеса, особенно при психологических проблемах. Также желательно молиться иконе Антипы, епископа Пергамского, — он скоропомощник при разных душевных болезнях.

Р. Д. Тимофеева, Екатеринбург

НелиСА
Помощь при проблемах легких
100% натуральный состав
подробности по телефону:
т. 8 (8652) 211-747
www.gippokrat-sk.ru
врач-консультант с 10:00 до 22:00,
тел. +7(9990)291-463
"Гиппократ" – официальный представитель в России
Всё, что от природы, то от Бога!
Ставрополь, Ставропольские ш., 9м, ООО "Магазин-Аптека "Гиппократ". ОГРН 1122651024460, ИНН 2634006676. БАД
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

■У ТЕХ, КТО СЪЕДАЕТ 5 И БОЛЕЕ ПОМИДОРОВ В НЕДЕЛЮ, ЛУЧШЕ РАБОТАЮТ ЛЕГКИЕ, РЕЖЕ БЫВАЕТ ОДЫШКА.

■ДОСТАТОЧНО СЪЕДАТЬ 4 ПОМИДОРА В ДЕНЬ, ЧТОБЫ НА 72% СНИЗИТЬ ОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОВ В КРОВЕНОСНЫХ СОСУДАХ.

■ЛЮДЯМ, У КОТОРЫХ ЕСТЬ БОЛЕЗНИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ, СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОМИДОРОВ.

Продавщица эвкалиптовых веников в Батуми подсказала рецепт от язв

Для И. П. Жидковой из Орла, автора письма «Пузырьки на коже лопаются и превращаются в язвы» («Айболит» №8 за 2015 г.).

Сочувствую вам и вашему страдающему ребенку. Я не врач, поэтому не знаю, чем экзема отличается от дисгидроза. Но в моей жизни была похожая история, расскажу, как справился с ней.

Лет 30-35 назад на фоне сильного стресса у меня на коже появились пузырьки и язвочки. Лечили разными уколами, таблетками, мазями и болтушками. Врач была очень известная и опытная, институт она окончила еще в 1950-е годы. Я ездил на море, чтобы морская вода помогла в лечении, — никакого эффекта. Болячки исчезали, а после очередного стресса появлялись снова, причем не в момент нервной встряски, а через некоторое время.

Одна старая женщина, которая в Батуми (Грузия) на рынке продавала эвкалиптовые веники, подсказала народный рецепт лечения. По ее совету, насыпал 2 ст. ложки измельченных эвкалиптовых листьев в емкость с водой (объем 1-2 л) и поставил на огонь. Как только вода закипела, выключил, закрыл крышкой. Кипятить надо обязательно не в чугунной или алюминиевой посуде, а в эмалированной. Когда отвар немного остыл, опустил в него ноги и руки на 10-15 минут. После этого кожу не вытирал, а дал обсохнуть на воздухе при комнатной температуре. Затем на пораженные участки нанес мазь (не крем) «Синафлан» тонким слоем, чтобы быстро впиталась. Мазь лечит и смягчает кожу. Делал так 2 раза в день, утром и вечером. Благодаря эвкалипту пузырьки и волдыри высушивались, через несколько процедур кожа отслаивалась, и становилось легче. Я провел курс лечения — 12 дней подряд. Одним раствором пользовался 2-3 дня, добавляя до нужного объема воду. Перед использованием каждый раз раствор доводил до кипения и чуть остужал. Благодаря такому лечению даже нервы успокоились. За год нужно провести несколько курсов — по мере проявления болезни. Уже 15 лет не вспоминаю о своей проблеме.

P. S. Эвкалипт бывает двух видов. Я брал веточки с длинными листьями, не округленной формы. Уважаемая И. П. Жидкова! Буду рад, если мой опыт лечения поможет вашей дочери и другим больным. Желаю здоровья!

Л. Х. Есимбиев, Псков

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Болит позвоночник...

Для тех, кто верит

Для Ю. А. Чернаш из Воркуты, автора письма «Грыжа мужу отравляет жизнь» («Айболит» №1 за 2015 г.).

При болезнях позвоночника надо молиться преподобному Серафиму Саровскому (у него при жизни были проблемы с позвоночником). Читайте акафист святому, а после добавляйте просьбу своими словами: «Преподобный Серафиме, исцели спину (или позвоночник) моему мужу, рабу Божьему (имя)». Но лучше все это делать с благословения батюшки. Носите крест, исповедуйтесь, причащайтесь и соборуйтесь вместе с супругом. Главное — душа, которая может попасть в ад на вечные муки. Если есть возможность, молитесь у святых мощей Матроны Московской и у других святынь. Повенчайтесь с мужем, если крещены в православной вере и не повенчаны до сих пор.

Л. Н. Матвеева, Московская обл.

В моей семье очень любят пирог «Торфяной»

Для теста: 350 г муки, 1 пачка сливочного масла, 100 г сахара, 2 ст. ложки какао. **Для начинки:** 3 яйца, 500 г творога, 150 г сахара, 2 ст. ложки муки, 100 г сметаны.

Масло, сахар, муку и какао руками перетрите в крошку. Взбейте все ингредиенты для начинки. Форму смажьте маслом или маргарином и посыпьте мукой. Выложите в форму половину крошки, на нее вылейте начинку, сверху высыпьте оставшуюся крошку. Выпекайте 50 минут при 180°С. Готовому пирогу дайте настояться 2 часа или всю ночь. В моей семье очень любят этот десерт. Он получается рыхлым, пышным, поэтому называется торфяным.

И. Б. Артемьева, Саратов

Почки в сметане запекаю в горшочке

600-800 г любых почек, 6-8 картофелин, 1 морковь, 4-5 соленых огурцов, 1 стакан сметаны, 3-4 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Почки разрежьте пополам, залейте холодной водой и вымачивайте не меньше 3 часов, несколько раз меняя воду. Положите в кастрюлю, залейте 3 л холодной воды, доведите до кипения, слейте отвар и залейте чистой водой. Снова доведите до кипения, опять слейте, в третий раз залейте холодной водой и варите до готовности. Почки выньте, обмойте, порежьте тонкими ломтиками и слегка обжарьте. Морковь натрите на терке, картофель нарежьте тонкими брусочками и обжарьте по отдельности. Овощи и почки сложите в огнеупорную посуду или керамический горшочек, добавьте очищенные и нарезанные огурцы, посолите, поперчите, залейте сметаной, положите рубленый чеснок и тушите до готовности овощей.

Н. С. Кузьмина, Усть-Калманка, Алтайский край

Лапшу готовлю цветную

Для окрашивания теста добавляю в него соки шпината, петрушки, сельдерея, а иногда и сорняков — мокрицы, лебеды, крапивы. При замесе можно всыпать и порошок из измельченной зелени. Нужно только учитывать количество сока и зелени, когда добавляете воду, чтобы тесто не получилось слишком жидким. Кроме зелени, в тесто добавляю соки свеклы и моркови — получается радуга на тарелке.

Н. Гудкова, Саратов

Ела заморские гадости — ничего не поняла, то ли дело борщ с салом!

Здоровые люди с нормальным обменом веществ должны есть все. Сколько раз замечала: ест здоровый человек жирное мясо или шашлык, наслаждается. И тут бледнолицый вегетарианец ему из-за спины: «У тебя сосуды в старости будут забиты бляшками, побереги себя!» Человек задумывается и вместе с пищей глотает этот посыл: слишком вкусно жрешь — значит, скоро помрешь. Перевидала я людей, которые ели правильно, ели неправильно, ели что бог пошлет, мытое и немытое — и прекрасно себе жили. Уважаю таких: едят себе всякие вкусности, не слушая никого. Я за семейный культ еды, когда из холодильника вываливаются колбасы, банки с помидорами, когда рецепты передаются из поколения в поколение, а всякие суши пробуются лишь для того, чтобы сказать: «Ела я эти заморские гадости — ничего не поняла. Пришла домой, борща с салом навернула и спать легла».

Мне нравятся люди, которые могут слона съесть и попросить добавки. У них всегда хороший аппетит, приятная полнота. Сама люблю вкусно поесть с приправами, травками, пряностями. Красиво накрытый стол, красивая посуда, бутылка вина, с любовью и вкусом приготовленные блюда, приятная компания. Я не бросаюсь в крайности. Просто стараюсь не есть много сладостей, особенно после обеда, не ем каждый день колбасу, майонез, хлеб (если только утром бутерброд). А в гостях ем все, чтобы не обидеть хозяев. Было время, когда сидела на всяких диетах. Какая дура была, нет ничего хуже насилия над собой! А сейчас живу, чтобы есть, любить, чувствовать и наслаждаться, а не чтобы жрать, проглатывать, толстеть — и все впопыхах...

А. Ю. Лобачева, Пенза

■ СЕКРЕТЫ КИТАЙСКОЙ КУХНИ: ЕСЛИ БЛЮДО УКУСИЛО ВАС В ОТВЕТ, ЗНАЧИТ, СВЕЖЕЕ.

■ ЕДИНСТВЕННЫЙ ШАНС ПОХУДЕТЬ НА ЗЕЛЕНОМ ЧАЕ — ЛАЗИТЬ ПО ГОРАМ И СОБИРАТЬ ЕГО.

■ ЛУЧШЕ ВСЕХ УМЕЮТ СЛУШАТЬ ТЕ, РЯДОМ С КОТОРЫМИ КАК РАЗ ЛУЧШЕ НЕ БОЛТАТЬ...

НАСКОЛЬКО ВСЕ-ТАКИ У ЛЮДЕЙ РАЗНЫЕ ВКУСЫ: ОДНИ КЛАДУТ ЛИМОН В ЧАЙ, ДРУГИЕ — В БАНК.

Идём в магазин

● Покупаете томатный сок? Обратите внимание на дату производства. Сок прямого отжима делают в сезон сбора урожая — с августа по октябрь. Если указано другое время, значит, в его составе томатное пюре или паста, вода и соль. Консервантов и усилителей вкуса быть не должно.

● Ряженку лучше покупать в бутылке — в ней виден напиток. Заметили сгустки? Встряхните упаковку: если комочки растворились, ряженка качественная. Заметили пузырьки газа? Значит, напиток хранили неправильно.

● Колбасу «Московская» делают из говядины высшей категории. Ее должно быть в составе не меньше 75%. Присутствие куриного мяса недопустимо. Увидели в составе каррагинан — приготовьтесь заплатить за воду, так как он удерживает влагу. Оставьте на полке продукт, в котором имитационный шпик. Его делают из пальмового масла, которое нельзя назвать полезным.

Пригодится

СВЕКЛА темно-красного цвета продолговатой формы варится быстрее и обладает лучшими вкусовыми качествами.

ЕСЛИ при чистке рыбы сделать на ней острым ножом несколько надрезов, мелкие косточки окажутся перерезанными и после варки или жарки не будут ощущаться.

ПРИ варке белокочанной капусты неприятный запах исчезнет, если в кастрюлю положить кусочек белого хлеба.

СУП приобретет аромат и золотистый оттенок, если добавить в него отвар луковой шелухи. Варите шелуху 1-2 луковиц в небольшом количестве воды 15-20 минут, процедите и добавьте.

ЧТОБЫ освежить подсохшие лимоны и апельсины, опустите их в кипящую воду и, завернув сразу в полотенце, остудите.

Коктейли

Овощные и фруктовые коктейли легко готовятся, у них очень низкая калорийность — от 130 до 200 ккал. Можно менять ингредиенты, чтобы напитки не приедались. Норма — один коктейль в день.

С бананом. 2 яблока, 3 стебля сельдерея, по 1 огурцу и банану.

Яблоки, сельдерей и огурец вымойте и, не очищая, нарежьте небольшими кусочками. Выложите в блендер, добавьте банан и измельчите, вливая небольшое количество минеральной воды без газа.

С малиной. Взбейте в блендере 6 очищенных бананов, 350 г малины и 900 мл молока. Охладите в холодильнике и подавайте, украсив каждый бокал малиной.

С имбирем. 1 свекла, по 2 моркови и апельсина, 2 см очищенного корня имбиря. Свеклу отварите до полуготовности. Нарежьте небольшими кусочками морковь, свеклу и очищенные апельсины. Имбирь измельчите. Все ингредиенты выложите в блендер и измельчите в пюре, добавив 1/2 стакана воды или кубики льда.

Из моркови с зеленью. 200 г молодой моркови, 1 зеленое яблоко, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 чайн. ложка жидкого меда, пучок зелени. Морковь и яблоко нарежьте небольшими кусочками, зелень нашинкуйте. Выложите в блендер и измельчите в пюре, добавив мед, оливковое масло и немного минеральной воды.

Для диабетиков

Фасоль в горшочке. 600 г фасоли, 2 л воды, 6-7 луковиц, 1/3 стакана растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу. Фасоль замочите на ночь, сварите на следующий день, жидкость слейте в отдельную посуду. Лук нарежьте кольцами, обжарьте на растительном масле, приправьте солью и перцем. В керамический горшочек уложите слоями фасоль и жареный лук (верхним слоем должна быть фасоль). Все полейте оставшимся растительным маслом и влейте жидкость, в которой варилась фасоль. Горшочки поставьте в духовку и запекайте при средней температуре 20-25 минут.

На десерт

Рисовое лакомство

2 стакана рисовой каши, 1 стакан черники, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара.

Сварите рисовую кашу на молоке, остудите, добавьте 1 сырое яйцо и тщательно перемешайте. Половину смеси уложите на сковороду или форму, смазанную маслом, разровняйте, затем слоем выложите промытые и перебранные ягоды, а на них оставшуюся часть каши. Разровняйте, смажьте яйцом, посыпьте сахаром и выпекайте в разогретой духовке, пока верх запеканки не подрумянится.

Ароматные кексы

По 1 стакану черники и молока, 2 стакана муки, 2/3 стакана сахара, 2 яйца, 1/3 стакана размягченного сливочного масла, 1/2 чайн. ложки соды, погашенной уксусом (или 2 чайн. ложки разрыхлителя), соль по вкусу.

Масло разотрите с сахаром добела, посолите, взбейте с яйцами. Не переставая взбивать, добавьте просеянную муку, смешанную с содой (разрыхлителем), и молоко. Всыпьте ягоды, перемешайте. Формочки для кексов смажьте сливочным маслом, наполните тестом на 2/3 и выпекайте в духовке на среднем огне 25 минут.

Ликёр с листьями смородины

В кастрюлю положите 0,5 кг черники (вишни, клубники или смеси ягод) и 100 листочков черной смородины. Залейте 1 л воды и варите 15 минут после закипания. Процедите, всыпьте 2 стакана сахара и 1 ст. ложку лимонной кислоты. Перемешайте до полного растворения, остудите и смешайте с 0,5 л водки.

Пирог «Ноченька»

Смешайте 1 л кефира, 4 ст. ложки черничного варенья, 2 яйца, 1/2-1 чайн. ложку соды, погашенной уксусом, щепотку соли и сахар по вкусу. Добавьте муку и замесите тесто консистенции густой сметаны. Выложите в смазанную растительным маслом форму и выпекайте в духовке до готовности при 180°С.

Вкусные блинчики

Приготовьте тесто для блинчиков по любимому рецепту, но чуть погуще. Блины пеките так: вылейте тесто на смазанную растительным маслом сковороду — пусть схватится. На одну половину блина выложите немного смеси из черники, сахара и молотой корицы, второй половиной накройте. Обжарьте с двух сторон до золотистого цвета. Перед подачей блинчики посыпьте корицей с сахаром и подайте со сметаной.

Послаще

Из черники

ЭТА ЯГОДА ОМОЛАЖИВАЕТ ОРГАНИЗМ, УКРЕПЛЯЕТ ЗРЕНИЕ, ПАМЯТЬ, УЛУЧШАЕТ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.

Знаете ли вы, что...

ВО ВРЕМЯ ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ АНГЛИЙСКИЕ ЛЕТЧИКИ ЕЛИ ЧЕРНИКУ И ЧЕРНИЧНОЕ ВАРЕНЬЕ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ НОЧЬЮ И В СУМЕРКАХ. ЧУДО-ЯГОДА И СЕЙЧАС ВХОДИТ В МЕНЮ КОСМОНАВТОВ.

Обедаем дома

БАБУШКИН БОРЩ

1 л мясного бульона, 2 свеклы, 1-2 картофелины, морковь, луковица, 1-2 помидора, стручок сладкого перца, лавровый лист, зелень, чеснок, соль, перец по вкусу.

Свеклу лучше сварите с вечера. На следующий день бульон доведите до кипения, добавьте нарезанный картофель. Измельченные лук, морковь и помидоры потушите, переложите в кастрюлю, доведите до кипения. Добавьте натертую на крупной терке свеклу, рубленую зелень, нарезанный сладкий перец, пропущенный через чесночницу чеснок, лавровый лист, посолите, поперчите, варите до готовности.

КОТЛЕТЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

700 г филе минтая, 1/2 батона, 1 стакан молока, 1 яйцо, 2 желтка, 2 луковицы, 200 г зеленого горошка, 1 стакан панировочных сухарей, растительное масло, соль и перец.

Лук нарежьте, хлеб без корки размочите в молоке и отожмите. Филе минтая, половину лука и хлеб пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, соль, перец и перемешайте. Горошек залейте крутым кипятком на 5 минут, откиньте на дуршлаг, добавьте слегка обжаренный лук и измельчите в пюре. Добавьте желтки. Из рыбного фарша слепите лепешки и положите в середину каждой по 1 чайн. ложке с горкой начинки из горошка. Сформуйте котлеты, обваляйте в панировке и обжарьте в масле.

ПИРОГ С ГЛАЗУРЬЮ И СМОРОДИНОЙ

100 г сливочного масла, 200 г муки, 225 г сахара, 3 яйца, 300 г смородины, по 1 чайн. ложке крахмала и лимонного сока, соль.

Белки отделите от желтков. Измельчите в крошку масло, муку, соль и 2 ст. ложки сахара. Добавьте желтки и замесите тесто, пока не слипнется в комок. Раскатайте, перенесите в форму и охладите. Выпекайте 40 минут при 200°С. Оставшийся сахар залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 5 минут. Взбейте белки. Влейте сироп в белки и снова взбейте, добавьте сок лимона и перемешайте до густой массы. Выложите смесь на пирог и украсьте смородиной.

Молодо-зелено

СОУС С ЙОГУРТОМ

300 г натурального йогурта, по 1 ст. ложке укропа, зелени тархуна, петрушки, зеленого лука, сока лимона, соль и перец по вкусу.

Зелень измельчите, добавьте в йогурт, полейте соком лимона, поперчите, посолите и тщательно перемешайте. Соус хорошо сочетается с рыбными блюдами, морепродуктами, блюдами из мяса, птицы и овощей.

АРОМАТНЫЙ КРЕМ-СУП

1 л куриного бульона, 1 луковица, по пучку разной зелени, 3/4 стакана жирных сливок, 1-2 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Лук измельчите и тушите до мягкости. Зелень нашинкуйте (немного оставьте для украшения). В горячий бульон положите лук, зелень и варите после закипания 3-5 минут. С помощью блендера взбейте суп в пюре, влейте сливки, посолите, поперчите. Доведите до кипения и снимите с огня.

ТЕФТЕЛИ С РИСОМ И ШПИНАТОМ

400 г шпината, 2 ст. ложки риса, 20 г брынзы, несколько веточек петрушки, 2 яйца, соль, сухари или мука, растительное масло.

Шпинат крупно нарежьте, посыпьте солью, потушите до мягкости, отожмите и мелко порубите. Рис промойте и отварите в подсоленной воде. Брынзу натрите, петрушку измельчите. Соедините шпинат, рис, петрушку, брынзу, добавьте к массе яйцо и перемешайте. Из готовой массы сформуйте котлетки, обваляйте в яйце, запанируйте в сухарях и обжарьте.

В доме малыш

СУП-ПЮРЕ С КРАПИВОЙ

500 г крапивы, 8 ст. ложек муки, 120 г сливочного масла.

Промытую крапиву отварите до мягкости в подсоленной воде и пропустите через мясорубку. Муку поджарьте с маслом, разведите отваром до густоты сметаны, смешайте с протертой крапивой и варите 5-10 минут. Заправьте суп сливочным маслом. Подавайте с гренками.

ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ И ПОМИДОРОМ

500 г шпината, 7 яиц, 300 мл молока, 1 помидор, соль.

Шпинат промойте и мелко порубите. Помидоры нарежьте кружочками. В отдельной миске взбейте яйца, молоко, добавьте соль, вмешайте шпинат. Вылейте смесь в сковороду с высокими краями, накройте крышкой и поставьте на огонь на 10 минут. За 2 минуты до готовности сверху выложите кружочки помидоров. Дайте немного остыть и подавайте.

МОРКОВНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

250 г сырой моркови, 150 г сахара, 100 г сливочного масла, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 350 г муки.

Сливочное масло разотрите с сахаром. Морковь натрите на мелкой терке и добавьте к маслу. Всыпьте муку и разрыхлитель и замесите тесто — оно должно получиться мягким, не слишком крутым. Из теста сформуйте печенье в виде небольших шариков, выложите на противень, застеленный бумагой для выпекания, смазанной маслом. Выпекайте 25 минут при 200°С.

Аппетитно! *Для тех, кто любит посытнее*

Блюда из птицы

Чахохбили с курицей

1 курица, 2 луковицы, 2 помидора, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка уксуса, по 2 ст. ложки вина и растительного масла, зелень петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Тушку курицы промойте, разрубите на небольшие куски и обжарьте в неглубокой кастрюле с разогретым маслом. Затем туда же положите мелко нарезанный лук, томатную пасту, добавьте уксус, вино, 1/2 стакана мясного бульона, соль и перец. Кастрюлю закройте крышкой и тушите 1,5 часа на слабом огне. В конце тушения положите нарезанные дольками помидоры. Перед подачей на стол в каждую тарелку положите по ломтику лимона и посыпьте рубленой зеленью.

Ароматное сациви

1 кг курицы (индейки), 500 г очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 небольшие луковицы, 3 зубчика чеснока, соль по вкусу, 1 чайн. ложка сухой аджики, 1/2 чайн. ложки хмели-сунели, 1,2-1,5 л куриного бульона.

Птицу залейте холодной водой (2 л), доведите до кипения, снимите пену, затем уменьшите огонь и варите почти до готовности, не давая бульону сильно кипеть. Выньте птицу, охладите и нарежьте на кусочки. Бульон процедите и охладите. Порезанный лук спассеруйте на сливочном масле до прозрачности, добавьте к нему мясо и готовьте, помешивая, 5 минут. Орехи тщательно измельчите, добавьте к ним толченый чеснок, соль, специи и еще раз тщательно взбейте блендером. Затем в ореховую смесь постепенно вливайте бульон, перемешивая и растирая так, чтобы не было комочков. Соус должен получиться консистенции жидкой сметаны. Охладите соус и залейте им мясо.

P. S. Куриный бульон в рецепте можно заменить кипяченой водой.

Тушёные утиные окорочка

3-4 утиных окорочка, 1 морковь, 2-3 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 6-8 горошин перца, соль по вкусу

С окорочков срежьте лишнюю кожу и жир, нарежьте обрезки на кусочки и выжарьте на сухой сковороде. Пока выжаривается жир, лук мелко порубите, чеснок нарежьте пластинками, а морковь кусочками. Когда обрезки превратятся в сухие зажаренные кусочки и из них выплавится жир, уберите их шумовкой. В утином жиру обжарьте до золотистой корочки окорочка, выложите на тарелку. В том же жиру в течение 3-4 минут обжарьте овощи, выложите к ним окорочка, подлейте полчашки воды, добавьте соль, лаврушку и перец. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и тушите под закрытой крышкой 1,5-2 часа. Подавайте с картофельным пюре.

Птица получится вкуснее, если перед запеканием смазать ее смесью из 4 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложек сока лимона и 2 измельченных зубчиков чеснока.

Квас лимонный

2 лимона, 600 г меда, 20 г свежих дрожжей, 1,5 ст. ложки муки, 200 г изюма.

Лимоны нарежьте кружочками, удалив семена, смешайте с изюмом, медом, залейте 2 л кипятка. Когда смесь остынет, добавьте дрожжи, разведенные в воде с пшеничной мукой. На следующий день влейте в квас холодную воду, в 5 раз меньше, чем в предыдущий раз. Когда лимоны и изюм поднимутся и появится пена, выньте их шумовкой и выложите на тарелку. Квас процедите и разлейте по бутылкам, положив в каждую 2-3 изюминки. Закупорьте и держите на холоде 5-6 дней. На пятый день квас можно пить.

Скумбрия

На закуску

2 тушки скумбрии, сок половины лимона, пряности для рыбы, молотый душистый перец, чеснок, крупная соль по вкусу.

Рыбу выпотрошите, удалите головы, промойте, обсушите. Удалите хребет так, чтобы каждую тушку можно было распластать как «книжку». Полейте рыбу с обеих сторон лимонным соком (можно немного больше указанной нормы), посыпьте солью и пряностями. Дайте постоять при комнатной температуре 2-3 часа, затем на 8 часов (можно на ночь) поставьте в холодильник. Утром каждую рыбу щедро посыпьте мелко нарубленным чесноком, туго сверните рулетами, положите в полиэтиленовый пакет — и в морозилку. Когда рыба полностью замерзнет, достаньте, дайте чуть оттаять, нарежьте острым ножом тонкими ломтиками и сразу подайте к столу. А можно часть оставить в морозилке как угощение для неожиданных гостей.

Для вас, мадам

Не ссорьтесь перед сном

У каждой женщины есть секреты, которые помогают сохранить гармонию и взаимопонимание в семье.

* Озвучивайте ожидания. Мужчина не может сам догадаться о том, что вы ждете от него. И он не всегда может понять, из-за чего вы обиделись или расстроились.

* Не заставляйте мужа любить ваших подруг. Если он не хочет пить чай с вами на кухне — тем лучше. Раздельные друзья — это тоже хорошо, ведь иногда полезно провести время с веселой компанией подруг. А поскучать в обществе друзей мужа вы всегда успеете.

* Чаще обнимайтесь — это сближает. Иногда одно объятие может выразить намного больше, чем слова.

* Никогда не начинайте разбор полетов перед сном. Во-первых, каким бы чудесным ни был этот день, запомнится он именно неприятным окончанием. А во-вторых, то, что кажется весомым и важным вечером, утром может оказаться раздутым и нестоящим.

* Не вспоминайте прошлое. У всех в отношениях бывают сложности. Если ваш мужчина провинился, а вы его простили, больше никогда не напоминайте ему о том, какой он негодяй и какая вы великодушная.

* Не скрывайте благодарность. Он сделал то, о чем вы его просили? Искренне поблагодарите его, и в следующий раз ваш мужчина сделает еще больше. Чаще говорите ему спасибо, и делайте это от души. В самом деле, ведь вам есть за что благодарить любимого?

Д. Н. Кулевская, психолог

■ ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА: ЧЕМ БОЛЬШЕ МУЖЧИНА ЗАРАБАТЫВАЕТ, ТЕМ ВЫШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ОН ИЗМЕНЯЕТ ЖЕНЕ.

■ 35% МУЖЧИН, КОТОРЫЕ ЗНАКОМЯТСЯ В ИНТЕРНЕТЕ, ЖЕНАТЫ.

Ёшкин кот!

Ёшкин кот!

В протест против разводов 18-летняя студентка художественного колледжа из Англии создала свадебное платье полностью из бракоразводных документов. Получилось очень привлекательно. На изготовление ушло более полутора тысяч листов бумаги. Одно не понятно: где юная леди взяла столько документов о разводе? Тонкий юмор девушки первыми оценили пользователи Интернета, которые успели пошутить, что будущим детям студентка сделает пеленки из свидетельств о рождении.

Такой случай

«МЫ ЭТУ СОБАКУ НАЙДЁМ?»

Были на даче у знакомых. Все дружно выпивали под шашлычок, только зять стоял со стаканом кваса, совсем невеселый: из-за собачьего укуса ему назначили уколы и запретили пить в течение полугода. Одна гостья, наблюдавшая за ним, поинтересовалась: «А если я своего мужа привезу сюда, мы эту собаку найдем?»

Вера, Астраханская обл.

СОБИРАЛИСЬ С МУЖЕМ В ГОСТИ

Времени вагон, поэтому готовилась по развернутой программе: дымчатый макияж, маникюр, сложная прическа. Подошла к мужу, приосанилась и спросила: «Ну как?» Он внимательно посмотрел на меня и, вздохнув, выдал: «Ведьмы не стареют!» Что это было? Комплимент или как?

Ольга, Москва

ЛУЧШЕ БЫ НЕ ВИДЕТЬ!

Есть у меня соседка, женщина лет семидесяти. Жаловалась мне на зрение, катаракту, собиралась на операцию. Недавно встречаю ее в лифте в огромных очках. Спрашиваю: «Уже сделали?» — «Да, сделали». — «Ну и как, все видите?» — «Да вижу, только радости нет. Посмотрела на себя в зеркало — оказалось, у меня столько морщин, такая я старая, страшная. Лучше бы не видеть. И зачем деньги тратила?»

Алексей, Омск

■ МУЖЧИНЫ ИЗМЕНЯЮТ, ПОТОМУ ЧТО ПОЛИГАМНЫ. И ПОЛИБАБНЫ.

■ СВАДЬБА — ЕДИНСТВЕННОЕ МЕСТО, ГДЕ МОЖНО УВИДЕТЬ ДАЛЬНИХ РОДСТВЕННИКОВ В БЛИЖНЕМ БОЮ.

■ БОЛИТ ГОЛОВА? ПОПРОБУЙТЕ ПРИЛОЖИТЬ КО ЛБУ ПУТЕВКУ НА МАЛЬДИВЫ.

Где истина? *Авторитеты дают советы*

Ври, да не завирайся!

КАК НИ ПЕЧАЛЬНО, НО ВСЕ ЛЮДИ ВРУТ. ПРИЧЕМ ЕЖЕДНЕВНО, ЗАЧАСТУЮ НЕ ЗАМЕЧАЯ ЭТОГО. ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ РАСПОЗНАВАТЬ ЛОЖЬ? ТОГДА ЧИТАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ.

«Секретная» информация

Во время общения мы слушаем, о чем говорит собеседник, — и очень зря. Потому что из слов получаем только 7% сведений, 53% приходятся на язык тела, 38% — на голос и интонацию. То есть 93% информации мы пропускаем мимо ушей. Чтобы определить ложь, важно не только слушать, но и видеть. И научиться воспринимать и обрабатывать поступающие сигналы.

■ Ссоры не продолжались бы так долго, если бы виновата была только одна сторона.

■ Никому не будет хорошо рядом с вами, пока вам плохо наедине с собой.

Труднее всего определять ложь родных и любимых. Во-первых, во время общения с ними включаются эмоции, таким образом психика защищает организм от лишних потрясений. И, во-вторых, близкие люди лучше знают, на какие «кнопки» нужно надавить, поэтому действуют наверняка.

Если не желаете и дальше пребывать в счастливом неведении, тренируйтесь определять ложь на посторонних. И выключайте эмоции, если они появляются. У каждого должен быть свой способ, помогающий обрести душевное равновесие.

Как распознать ложь

Есть два вида лжи. Молчать: лжец чаще всего пользуется именно таким способом. Раскрыть ложь можно, задавая четкие вопросы, не оставляющие шансов скрыть правду. Искажение — более сложный способ обмануть. Но в этом случае придется хорошо поработать над своим обманом: придумать историю, красиво ее рассказать, запомнить нюансы.

Для тех, кто подозревает собеседника во лжи: для начала попытайтесь его расслабить. Будьте спокойны, дружелюбны, уверенны. Сигналом усыпления бдительности партнера послужат его открытые жесты. Они начнут появляться все чаще в процессе вашего диалога.

Обман — это стресс для того, кто обманывает. И ключик для того, кто хочет узнать правду. Чем выше уровень стресса, тем больше вероятность того, что обманщик проколется. Самые важные вопросы нужно задавать как бы невзначай, по ходу непринужденной беседы. Ложь можно распознать по разлаженности речи и эмоций: речь показывает одно, эмоции — другое. Если, отвечая на важные для вас вопросы, собеседник напрягается или говорит уклончиво, продолжайте наблюдать. Проследите, куда направлен взгляд собеседника во время разговора. Задайте несколько вопросов о прошлом и о будущем и зафиксируйте, куда при этом смотрит человек.

Наблюдайте за дыханием — во время стресса оно становится менее глубоким. Человеку не хватает воздуха, и он начинает глотать окончания слов, задыхается.

О. П. Антонюк, психолог

Для тех, кто лжёт

Иногда ложь бывает оправданной. Но запомните: обмануть можно только того, кто готов обманываться.

Естественно, лучше просто умолчать, но, если попали на минное поле обмана, двигайтесь медленно и осторожно. Сообщайте поменьше фактов и запоминайте их.

Сами поверьте в то, что говорите. Поместите себя в эту выдуманную реальность и испытайте эмоции, которые могли бы испытать.

Никакого волнения! Желательно потренироваться перед зеркалом. Следите за мимикой и жестикуляцией, вы должны выглядеть и вести себя как обычно.

Самое главное: старайтесь врать как можно реже, ведь самый мелкий обман влечет за собой новую ложь — это закон.

В обмане должно быть минимум соучастников, а лучше — ни одного. Если привлекаете к разговору других людей, то перестаете контролировать ситуацию.

Спас хозяйку

Люди и звери

У этой истории наверняка был бы трагический конец, если бы не любимый кот по кличке Сэм.

46-летняя Ирина К. из Свердловской области, много лет страдавшая от сильных болей в спине, по предписанию врача принимала морфин. Однажды женщина приняла очередную дозу препарата, но что-то пошло не так, и вместо облегчения женщина впала в кому. Ирина жила одна, и никто из родственников ее не навещал. У этой истории наверняка был бы трагический конец, если бы не любимый кот по кличке Сэм. Он выбежал из дома и забрался на забор. Там он стал доводить соседскую собаку, которая не выдержала такой наглости со стороны кота и залилась яростным лаем. Это продолжалось, пока хозяева пса не выглянули в окно. Сэм, заметив их, сразу спрыгнул с забора и, забравшись на подоконник своего дома, постучал лапой по стеклу. Соседи вспомнили, что не видели Ирину несколько дней, и сразу бросились к ее дому. Они вызвали скорую, и врачам удалось вывести женщину из комы.

Из десяти пальцев любой отрежь — ой как больно! У меня 7 сыновей и 3 дочери — всех люблю одинаково

Затронуло письмо Вероники С. из Новосибирска «Мать всегда знает, кто из сыновей ей дороже» («Айболит» № 4 за 2015 г.). У меня 7 сыновей и 3 дочери — всех люблю одинаково! Грудью кормила, опекала. Муж для меня будто не существовал. Жили в Туркмении, в выходные дни брала с собой малыша — посажу на велосипед, привяжу на сиденье и развожу почту. Спокойно — ведь ребенок был со мной. Чуть что — купала в травах... Не пересказать, как любила деток! Но самый старший нашел татарочку молодую и уже 1,5 года молчит. Помогал мне 12 лет, пока поднимала дочерей, денег на квартиру давал. Но не этого мне надо! Третий и шестой сынок тоже молчат. Наверное, некогда — работают в торговле, очень заняты. Пятеро детей на связи. Четвертый сын как был в детстве ласковым, так и сейчас общается со мной. Нет-нет да пришлет тысячу рублей. Отказываюсь, но он говорит: «Мама, не обижайте меня!» Да, семеро младших обращаются ко мне на «вы». Но главное, что никто ни разу меня не оскорбил. Пусть молчат, я не в обиде...

Из внуков ближе дети дочерей, а те, что побогаче, вспоминают реже. Зачем я им нужна? Что могу дать? Сейчас жалею, что не уделяла внимания мужу, не спала с ним. Зимой на кухне ночевал, летом на улице — то выпьет, то обкурится. Решила уехать на родину — в Костромскую область, оставив его у разбитого корыта. Устроилась на стройку, детей всех подняла, на алименты не подавала. По документам муж у меня был пропавшим, получала пенсию. Дети всегда помогали со скотиной, в огороде. Они только мои, люблю всех. Младшему 27 лет. Помню, в котором часу каждого рожала. Если кто-то из детей молчит, не звонит, значит, все у него хорошо, а в душе они всегда помнят мать. Воспитывала их достойными людьми, никогда не била и никого не выделяла. Из десяти пальцев любой отрежь — ой как больно! Всем удачи!

Н. П. Ашанова, Орехово-Зуево, Московская обл.

Мы разыскиваем Главного победителя «Ежемесячной Призовой акции 2015 года», чтобы вручить ему кроссовер KIA Sportage стоимостью 1 000 000 рублей!*

*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже**.

Именно Вы можете стать хозяином нового автомобиля KIA Sportage!

Или заберите 1 000 000 РУБЛЕЙ*

Только 1 человек станет Главным победителем и хозяином нового автомобиля стоимостью 1 000 000 рублей совершенно бесплатно! Может быть, это Вы? Действуйте прямо сейчас:

❶ Отнимите от 2 последних цифр Вашего года рождения число 15.

❷ К полученному числу прибавьте Ваш возраст, достигнутый в 2015 году.

Внимание! Если у Вас получилось 100 – поздравляем, звоните!

Скорее позвоните нам и получите KIA Sportage или 1 000 000 рублей – на Ваш выбор!*

8 (800) 555-80-09

18+

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского номера.

03.23370.68.123.1

РЕКЛАМА. ** ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА» ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ С 01.07.2015 ПО 06.09.2015 МАРКЕТ. АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 800 000 Р., ДОП. ПРЕМИЙ – 150 000 Р., 50 000 Р. (ДАЛЕЕ – «ПРИЗ» И «ПРЕМИИ»). В ДАННОМ МАКЕТЕ ГЛАВНЫЙ ПРИЗ 1 000 000 Р. ПРЕДСТАВЛЕН КАК СУММА ГЛАВНОГО ПРИЗА 800 000 Р. И ДОП. ПРЕМИЙ 150 000 Р. И 50 000 Р. (В ДАННОМ МАКЕТЕ ГЛАВНЫЙ ПРИЗ ПРЕДСТАВЛЕН КАК АВТОМОБИЛЬ KIA SPORTAGE ИЛИ ЕГО ДЕНЕЖНЫЙ ЭКВИВАЛЕНТ – 1 000 000 Р.), ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО СУММА ЗАКАЗА ГЛАВНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ НЕ МЕНЕЕ ЧЕМ В ТРИ РАЗА БОЛЬШЕ СУММЫ ЗАКАЗА ПРЕТЕНДЕНТОВ НА ДОП. ПРЕМИИ. 1) НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПРОИЗВЕСТИ РАСЧЕТ. ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ РЕЗУЛЬТАТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЗИТЬ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА. 2) НА 2-М ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ КАТАЛОГА, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ УСЛОВИЙ СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ЕЕ ФИНАЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ПРИЗА И ПРЕМИЙ. ЕСЛИ ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ ВЫБИРАЕТ В КАЧЕСТВЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА АВТОМОБИЛЬ, ТО ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО И ЗА СВОЙ СЧЕТ ПРОИЗВОДИТ РАСЧЕТ И ОПЛАТУ НАЛОГА НА ДОХОДЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ В СООТВЕТСТВИИ С ДЕЙСТВУЮЩИМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ И САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОДАЕТ ДАННЫЕ В ИФНС РОССИИ. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛИ ПРЕМИЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, А КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА (БЫСТРЫЙ ОТВЕТ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ КРИТЕРИЕМ, ПРЕИМУЩЕСТВО ИМЕЕТ СУММА ЗАКАЗА), ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗ И ПРЕМИИ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ В ТЕЧЕНИЕ 30 ДНЕЙ, НО НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНК РЕКВИЗИТОВ ЗА ВЫЧЕТОМ НДФЛ В РАЗМЕРЕ 35%. 4) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА 2 ДНЯ ДО ФИНАЛА ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ ОТ 18 ЛЕТ. 5) ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА». ОГРН 1157746030309. АДРЕС: 127422, МОСКВА, УЛ. КОСТЯКОВА, Д. 10.

РЕКЛАМА 003045

Дочка смотрела на потолок и ревела

Дочка в 2,5 года стала видеть что-то на потолке в спальне. Я спала вместе с ней, она ночью садилась на кровати, смотрела на потолок и начинала реветь. Сначала ругала ее, заставляла лечь, но она с трудом успокаивалась только часа через два и все спрашивала: «Мама, что это?» Я ничего не видела, но было жутко. «Ничего, — отвечала, — это просто тени».

С тех пор это слово у нас стало самым страшным. Так повторялось пару раз в неделю. Мне хотелось все это списать на капризы дочки. Предыдущие хозяева квартиры перед ее продажей сделали неплохой ремонт. Обои в детской были рифленые, объемные, с блестками. И вот как-то я полезна на антресоли вытаскивать вещи и увидела, что над нашей кроватью на потолке крестом воткнуты иголки. Вытащила их и выкинула, а то место и всю комнату обрызгала святой водой. После этого малышка стала спать нормально. Когда дочка подросла, рассказала мне, что «тень» была трех видов: скелет, лягушка и «угль». По словам ребенка, «угль» выглядел как паук с головой. Я была в ужасе, но постаралась перевести все в шутку. Спросила дочку: «Почему ты мне раньше не рассказала об этих троих? Мы бы их прогнали». — «А они все время следили за мной». Сейчас Аленке 4 года. Получается, эти трое следили за дочкой около двух лет? Или это все детские фантазии? Слава богу, что сейчас она ничего такого не видит.

Ирина, Свердловская обл.

Появился прыщик? Заговор — лучшее лекарство!

Прыщи — наласть любого возраста. Подскажу заговор от этой проблемы, который опробовала на себе и близких много раз. Помогает лучше лекарств! Чтобы быстро избавиться от прыща, найдите сучок. Безымянным пальцем (можно правой, но лучше левой руки) прикоснитесь к нему, а затем к прыщу, приговаривая: «Что тебе, то и ему». Так сделайте 3 раза.

Г. Г. Елфимова, Алтайский край

ТОЛЬКО В РУССКОМ ЯЗЫКЕ МОЖНО СОСТАВИТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ИЗ ТРЕХ ГЛАСНЫХ БУКВ: «Э, А Я?»

ЛАПША из писем читателей

Сонная артерия — это как я. Только артерия.

Валентина, Волгоградская обл.

Когда моя девушка пьяна, ее «трудно найти, легко потерять» и... невозможно запихнуть в такси!

Игорь, Ставрополь

У меня есть пресс, но он работает под прикрытием.

Сергей Иванович, Самарская обл.

Слышала, что у стильной женщины туфли и машина должны быть одного цвета. Купила желтые резиновые сапожки, чтобы к маршрутке подходили...

Т. Ю. Жунусова, Тверь

Думаете, мастера тату, рисующие иероглифы, знают китайский язык? Уверен, половина клиентов ходит с надписями «лапша», «рис» и «дурак»!

Вячеслав, Москва

«Увидимся завтра»

Одним из самых знаменитых попугаев жако был Алекс, воспитанник зоопсихолога Ирэны Пепперберг.

Серый попугай мог отличить любой цвет радуги от другого, понимал разницу между понятиями «больше», «меньше», «одно и то же», запоминал десятки объектов и фигур. Его повседневный словарный запас составлял около полутора сотен слов — при этом Алекс прекрасно понимал, о чем говорил! Также жако неплохо считал простые числа и мог складывать осмысленные фразы из пластмассовых букв на доске. Интеллект попугая колебался на уровне ребенка трех-пяти лет. Выше этого уровня не поднимались никакие умнейшие собаки, обезьяны или дельфины — только человек. К сожалению, в возрасте тридцати лет Алекс преждевременно скончался. Последними его словами были: «Будь хорошей. Увидимся завтра. Я люблю тебя».

Отсутствие рук и пальцев попугаи компенсируют двумя цепкими лапами и великолепным клювом. С помощью клюва они выдалбливают гнезда в стволах деревьев, разгрызают орехи, щелкают семечки, чистят перья, нежно гладят и покусывают своих друзей и возлюбленных... Да и стукнуть или укусить врага — это всегда пожалуйста. Зрение у попугаев не хуже, чем у человека — цветное и яркое. А вот в темноте они ориентируются хуже, поэтому их не стоит держать в плохо освещенном помещении — могут начать нервничать или даже впасть в депрессию. Говорливые птички обладают прекрасным слухом, хотя снаружи ушей у них и не видно. С обоянием им повезло не так сильно. Оно практически отсутствует. Пищу попугаи выбирают в первую очередь по внешнему виду, затем по вкусу. Одно из любимых блюд крупных попугаев — семена полыни. В среднем попугаи живут 50 лет.

Знаете ли вы, что...

● Стременная мышца — самая короткая в человеческом теле. Она находится в среднем ухе и приглушает звук собственного голоса человека во время речи. Поэтому на записи родной голос кажется нам странным и незнакомым. Но это настоящее его звучание — стременная мышца в этом случае не действует.

● Самая необычная больная — 20-летняя ирландка Дебора Белд. У нее аллергия на электромагнитные поля. Мобильный телефон, микроволновая печь и другие устройства, излучающие эти поля, вызывают у девушки ужасную аллергию и даже боль.

● Даже самые искушенные богачи не держат в аквариумах рака-богомола, потому что он способен разбить любое стекло одним щелчком клешни. А двигать щупальцами он может так быстро, что рядом закипает вода.

Кое-что об умении жить — *Такая история*

Голова у Ника светлая...

ЕГО ДЕВИЗ: «ВАЖНО НЕ ТО, КАК ВЫ В ЖИЗНИ СТАРТУЕТЕ, ВАЖНО ТО, КАК ВЫ В ЖИЗНИ ФИНИШИРУЕТЕ».

НИК Вуйчич родился с редким наследственным заболеванием — синдромом тетраамелии. Ни у кого в его роду такого не было. Горе обрушилось на родителей, когда они увидели своего малыша. Матери вообще несколько дней не приносили младенца. Еще бы — даже врачи и медсестры не могли сдержать слез, когда видели это крохотное беззащитное тельце без рук и ног. А мальчик был такой красивый: большие глазки, губки бантиком, правильный овал лица. Он мог бы вырасти настоящим красавчиком, и вот такая издевка судьбы.

Как растить такого ребенка, сможет ли он приспособиться к жизни без рук и ног? Вопросы, вопросы, вопросы... Но мальчишка, не подозревая о своих недостатках, хотел жить. Когда был голоден, кричал во все горло. Когда ему было холодно, он плакал, а когда был сыт и доволен, улыбался.

Говорят, человек привыкает ко всему, вот и родители Ника со временем привыкли к его увечью. Депрессия к Нику пришла позже, когда он стал старше и не мог играть с другими детьми. Родители старались чем-то занять Ника, но ему так хотелось оказаться в компании мальчишек, побегать с ними наперегонки, погонять мяч... По воскресеньям мальчика стали возить в церковную школу, где его учили, что Господь всех любит. Ник не понимал, почему Бог не дал ему то, что есть у всех.

Первый раз Ник решил покончить с жизнью в возрасте восьми лет. Он стоял у ванны, до краев наполненной водой, и думал, что ему ничего не стоит утопиться. Нужно только нырнуть под воду и подольше задержать дыхание. Но мальчик представил, как родители будут рыдать на его похоронах, и не решился. В его жизни еще случались минуты отчаяния, когда казалось, что проще умереть, чем жить дальше. Тогда Ник взывал к Богу, пытаясь получить ответ, почему Он так обошелся с ним. Каждый вечер перед сном мальчик молился, чтобы к утру у него выросли руки и ноги, но просыпался без конечностей... А электронные руки и ноги, которые купили ему родители, были очень тяжелы, и Ник продолжал пользоваться тем, что дала ему природа, — обрубком ступни. Он научился ходить, плавать, писать, кататься на скейте. Родители добились, чтобы их сын ходил в нормальную школу. Там мальчик научился пользоваться компьютером. А в 7-м классе его выбрали старшиной школы.

Когда Ника Вуйчича дети на улице спрашивают, что с ним случилось, мужчина отвечает: «Все из-за сигарет. Никогда не курите!»

Голова у Ника светлая. Он умудрился получить два высших образования — бухгалтерское и в области финансового планирования. Однажды, когда парню было 19 лет, ему предложили выступить перед студентами университета. Уже через 3 минуты после начала выступления половина аудитории плакала. А потом одна девушка вышла на сцену и обняла его. Ее слова Ник запомнил навсегда: «Никто никогда не говорил мне, что любит меня, никто никогда не говорил мне, что я красивая такая, какая есть. Сегодня моя жизнь стала другой». И Ник задумался о своем призвании. Надо ли ему заниматься бухгалтерией и финансами? Может, стать христианским проповедником? Кто, как не он, знает, как преодолеть боль, отчаяние, досаду, как выйти из депрессии, как обрести надежду. В конце концов, раз он появился на этот свет, значит, в этом тоже есть смысл.

Сегодня Ник путешествует по всему миру. Он пишет книги, сам набирает текст на компьютере. В 2012 году Ник Вуйчич женился, а в 2013 году у него родился сын — абсолютно здоровый малыш.

Дни Ника расписаны по минутам. В свободное от выступлений и переписки время он играет в гольф, рыбачит и считает себя счастливым человеком. Его девиз: «Важно не то, как вы в жизни стартуете, важно то, как вы в жизни финишируете».

Ёшкин кот!

БИЛЕТЫ В РАЙ ОКАЗАЛИСЬ ПОДДЕЛКОЙ

Супруги из Новосибирской области продавали около входа в торговый центр билеты... в рай. Как они поясняли, предъявить пропуск нужно будет на входе. Предпринимателей задержали, но не за сам факт торговли, а за обман в рекламе: билеты, якобы изготовленные из золота, оказались кусками дерева, покрытыми краской. На вырученные деньги парочка планировала купить билеты на космический корабль и улететь на Марс — поселиться поближе к райскому уголку.

ПРЕВРАТИЛ ДОМ В... ХОЛОДИЛЬНИК

Сергея М. из Волгограда друзья и знакомые называют снежным человеком. Дело в том, что после сердечного приступа его организм не выносит температуры воздуха выше нуля. Из-за этого он вынужден был переехать в Сибирь и превратить дом в... холодильник! Температура, которую мужчина поддерживает в ледяной избушке, — около 45°С ниже нуля. Сам снежный человек вынужден все время быть дома и покидать свое жилище только в сильный мороз.

Поклонитесь печке!

КАК ПРАВИЛЬНО ВЪЕХАТЬ В НОВЫЙ ДОМ? ВОТ ЧТО ПОСОВЕТОВАЛА ВЕДУНЬЯ-ЗНАХАРКА ИЗ БЕЛОРУССИИ.

Эта тема окутана суевериями. Некоторые люди считают, что впереди себя надо пустить кошку. Другие говорят, нужно заходить с правой ноги. У третьих вообще в голове каша из разных обрядов. Кроме того, в разных местностях разные обычаи.

Прошлое лето я провел в Белоруссии. Побывал у одной ведуньи-знахарки и спросил у нее, что думает на этот счет. Старушка рассказала, какие действия надо осуществить, чтобы в новом доме или квартире поселилось счастье.

Священники говорят, что освящать жилье и в нем же привечать домового — все равно что звать на помощь Бога и бесов одновременно.

Итак, накануне переезда в старом жилье замесите тесто из 4 стаканов пшеничной муки, 2 яиц, 2 ложек сахара, небольшого количества масла и соли. Унесите тесто в новое жилище, возьмите с собой икону, соль, ржаной хлеб и кошку. Уже там испеките хлеб и посмотрите, треснет он или будет гладким. Второе обещает благополучие, первое — разлады и болезни. Но пока еще не вселились, беду легко отвести. Зажгите 3 свечи и скажите: «Во имя Отца — все будет хорошо. Во имя Сына — все будет хорошо. Во имя Духа — все будет хорошо». Оставьте ржаной и свой испеченный белый хлеб в пустом жилье, налейте рюмку вина и, уходя, произнесите: «Угощайся, дух дома, дух квартиры, а мы завтра придем».

Как только будете выезжать из старого дома, обязательно позовите домового: «Батюшка, хозяин мой, добрый мой домовой. Дам я тебе хоромы новые, палаты светлые. Идем со мной, без тебя нам счастья не будет». Или же скажите: «Хозяин-батюшка, сударь домовой, в дом, в квартиру войди, мое добро береги, мою скотину береги, мое угощение прими. Отпей в моем доме, в моей квартире вина из полной чаши». Первой в новое жилье надо пустить кошку и еще хорошо бы детей. Если в новом доме есть печь, поклонитесь ей 9 раз с трех сторон. К печке поднесите кошку и скажите: «Дарю тебе, домовой-батюшка, мохнатого зверя на богатый двор». А уж потом, обустроившись, расставив мебель и постелив ковры, пригласите батюшку, чтобы освятил дом.

P. S. Некоторые считают, что обряд по зазыванию и угощению домового несовместим с церковным освящением. Это неправда: кто знает историю и народные обычаи, тот ведает, что домовой с Господом в ладу живет, и его не пугают ни икона, ни крест, ни святая вода.

С. Ю. Седышев, Саратовская обл.

Старец осмотрел ушиб и сказал: «На ночь намочи полотенца в кислом молоке и оберни ногу!»

Эту историю рассказал мой дед, 1898 года рождения. Случилось это еще до революции 1917 года. У одного вдовца было 7 детей. Они подрастали, помогали ему по хозяйству. Все бы ничего, но однажды мужчина на работе сильно ушиб ногу. Боль со временем прошла, а вот большой палец почернел и опух, не давал спать ночами. Пришлось идти к земскому врачу верст за семь. Мужик был бедный, безлошадный, но у него была коровенка да несколько овец. С трудом дошел до доктора, тот осмотрел ногу и прямо сказал , что придется оставить его в больнице и ампутировать ногу до колена. Больной возмутился: «Как же с одной ногой буду большую семью кормить?! Ведь и я, и дети с голоду помрем!» Решил вернуться домой. Проковылял половину пути, помолился Богу и присел под березой отдохнуть. Не заметил, как заснул. Во сне он почувствовал облегчение. Видит: склонился над ним старец со знакомым ликом — такой был у него дома на иконе Николая Чудотворца. Он внимательно осмотрел ногу и говорит: «Ногу не запускай, лечи! Нынче же на ночь намочи полотенца в холодном кислом молоке и оберни ногу до колена. К утру глядишь и полегчает с Божьей помощью!»

Когда мужик вернулся домой, уже темнело. Послал дочь в погреб за кислым молоком. Смочил в нем несколько льняных полотенец, обмотал опухшую ногу и закрепил повязкой. Нога горела, покраснела, но вскоре боль утихла, и страдалец проспал до утра. Утром смотрит — опухоль уменьшилась, жар спал. Давай намазывать ногу холодным молоком — и так делал несколько дней. Опухоль спала, чернота с пальца прошла.

Прошло полгода. Мужик поправился, дети подросли. Случайно встретил старого земского доктора. Врач очень удивился, что тот жив остался. Говорит: «А я думал, Иван, тебя уже похоронили» Мужик рассказал ему свой нехитрый рецепт.

Р. Чернецова, Тамбовская обл.

А что если душа бессмертна и может переселиться в другое тело?

Сыночку было три годика. Он уже хорошо разговаривал. Однажды я приболела, а когда заплакала от упадка сил, сын спросил: «Мама, чего ты плачешь?» — «Заболела, сынок». — «И что, теперь умрешь?.. Не боссся, ты потом снова родисся. Я же умер, когда был твоим дедуськой, а потом снова родисся и стал твоим сынком!» От удивления даже плакать перестала. От слов сына стало не по себе. Дедушка почти не успел со мной пообщаться — умер, когда я была еще маленькой. Никогда не вспоминала о нем, тем более при детях. И вдруг такое слышать! «Ну, бог с ним, — подумала про себя, — ребенок фантазирует».

Через пару лет произошел еще более непонятный случай. Учила сына читать, но у него плохо получалось. Занимались всегда через силу. Вдруг он как закричит на меня: «Не хочу буквы учить! Ты меня уже учила читать, когда был дедушкой, а теперь снова мучаешь!» Сразу поняла: сын точно что-то знает! Ведь все так и было на самом деле! Мне шел шестой год, уже читала и знала наизусть весь букварь. А дедушка всю жизнь был неграмотным сибирским крестьянином. Я с ним играла: строила из себя учительницу и учила дедушку буквам, у него даже немного получалось. Но об этом я сыну не рассказывала...

Позже я сопоставила даты рождения деда и сына: дед родился 10 октября 1875 года по старому стилю, умер в 1959 году. А сын родился 10 октября 1975 года. Что если душа, правда, бессмертна и может возвращаться на землю, в другое тело? Если дедушкина душа переселилась в сына, где находилась 16 лет? Когда мальчик вырос, то сказал, что не помнит этого, и только посмеялся надо мной.

Людмила, письмо с сайта

Наши друзья — тараканы

Колдуны и древние лекари готовили снадобья из высушенных лягушек, черепашьих лапок и толченых тараканов. Наука подтверждает: в организме усатых насекомых обнаружены ценнейшие биологически активные вещества. На их основе китайские ученые создают новые лекарства, которые сулят прорыв в лечении сердечно-сосудистых заболеваний, гепатита С, а также гнойничковых поражений кожи. Но в ход идут не наши знакомые рыжие тараканы-прусаки, а крупные черные — восточные. Обитают они на Австралийском и Африканском континентах и прочно обосновались в Европе.

■СУДЯ ПО НЫНЕШНИМ УЧЕБНИКАМ, ПРОВЕРКА НА НАРКОТИКИ НУЖНА НЕ В ШКОЛАХ, А В МИНИСТЕРСТВЕ ОБРАЗОВАНИЯ.

■ЖИЗНЬ ВСЕ РАССТАВИТ НА СВОИ МЕСТА... НЕКОТОРЫХ ТУДА ЕЩЕ И ЗАСУНЕТ.

Не хотела беспокоить святого Иоанна по пустякам...

Я пенсионерка, 63 года. Неприятностей в жизни хватает. Иной раз как собака вою — жить не хочется. Но 6 лет назад у меня появилась икона святителя Иоанна Шанхайского и Сан-Францисского. Как только стала молиться этому святому, начались чудеса: избавилась от многих проблем, вернула долги, вылечила шпору. Внуку помогла с группой — молилась и просила владыку помочь ему. Начинала молитву так: «Помоги, владыка Иоанн, грешной душе раба (имя). Прошу, помоги моим детям — сыну, дочери и внуку (имена)». То, что прошу, получаю, после чего благодарю своими словами. Святой Иоанн помогает во всем, так как является скоропомощником. Так что молитесь ему и просите о помощи, тогда не будет пожаров, наводнений и прочих несчастий.

P. S. У меня вторую неделю болит правая рука, поэтому хотела написать в «Айболит», но не знала как. Прочитала несколько раз молитву Богородице, приложила образок к руке и попросила о помощи, чтобы написать письмо. Как видите, написала. Вы спросите, почему раньше не попросила помочь святого Иоанна? Просто не хотела загружать святого пустяками. Думала, со временем боль сама пройдет...

Галина Петровна, Изобильный, Ставропольский край

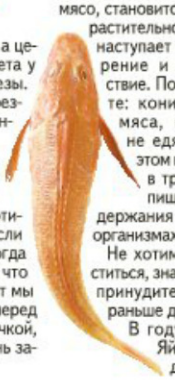
РОМАШКА БЫВАЕТ ДВУХ ВИДОВ: «ЛЮБИТ» И «НЕПРАВИЛЬНАЯ КАКАЯ-ТО РОМАШКА».

Без мяса слабею...

Как в пост заниматься тяжелой физической работой, если скоромную пищу есть нельзя? Я без мяса слабею.

В. И. Степанов, Пермь

— Когда Господь создал животных и человека, он дал им в пищу травы, поэтому организм не приспособлен усваивать мясную пищу, от нее он только зашлаковывается. Тот, кто часто ест мясо, становится злым. От растительной же пищи наступает умиротворение и спокойствие. Посмотрите: кони, быки мяса, колбас не едят и силы при этом не теряют. Значит, в траве, растительной пище есть все для поддержания жизни в больших организмах.



Не хотим добровольно поститься, значит, надо поститься принудительно. Знаете, как раньше добрые люди жили? В году 280 дней поста! Яйца не успевали съедать, на постройку храмов отдавали, на них замешивали раствор для прочности стен. А сейчас... Постов не соблюдаем — и здоровья нет, и продуктов. Пища съедает человека. От этого головные боли, давление, ноги отекают, сердце учащенно бьется — весь организм забит шлаками, токсинами. Что надо делать с организмом, когда он отравлен настолько, что все органы отказывают: и почки, и печень, и поджелудочная железа, и желудок? Поститься.

В Церкви все мудро продумано: в году 365 дней, 280 из них — постных. Да, трудно тому, кто себе ни в чем не отказывает. А как только приучим себя к посту, станет легко-легко. Многие во время постов так привыкают к постной пище, что не хотят ничего есть скоромного.

Архимандрит Амвросий

За гранью — *Думай, думай*

Вдруг спасение в джунглях?

ЖИТЕЛИ ПЛЕМЕНИ ЯНОМАМО (ВЕНЕСУЭЛА) НИКОГДА НЕ ПРИНИМАЛИ ЛЕКАРСТВ И НЕ ЕЛИ НИЧЕГО, ЧТО НЕЛЬЗЯ ДОБЫТЬ В ДЖУНГЛЯХ.

Медики с удивлением отмечают, что эти люди практически здоровы. Они страдают от паразитов, но не болеют диабетом, аутоиммунными и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Врачи обследовали у 34 жителей деревни образцы слюны, кожи и фекалий. Такого бактериального многообразия микрофлоры, как у яномамо, не встречалось даже у других древних народов, недавно вошедших в контакт с цивилизацией. Что уж говорить о сравнении с европейцами! Хорошие гигиенические условия и антибактериальные лекарства постепенно привели к тому, что некоторые бактерии исчезли вообще.

Но главный сюрприз был не в этом. Живущие в них бактерии оказались почти так же хорошо вооружены против современных антибиотиков, как и микробы западного мира. И это невероятный факт. Откуда взялась такая устойчивость, если эти люди никогда не сталкивались с медициной? Причем это коллективное достижение, ее приобретают не отдельные бактерии, а целые популяции. Точного ответа у ученых нет, есть лишь гипотезы. Может, в природе есть яды, чрезвычайно похожие на современные антибиотики?

Сделанное в джунглях биологическое открытие поможет пролить свет на то, как опасные патогены учатся противостоять лекарствам, даже если они с этими лекарствами никогда не сталкивались. Учитывая, что через несколько десятков лет мы можем оказаться бессильны перед обыкновенной кишечной палочкой, выживание человечества очень зависит от этой работы.

На трикотаже появились катышки...

Моя бабушка удаляет их скотчем: прикладывает полоску, резко отрывает — катышки остаются на липкой ленте. Но этот способ хорош, если скатавшихся шариков мало. Другой вариант: разложите вещь на гладкой поверхности и, слегка натянув, аккуратно сбрейте катышки одноразовым станком. Такой метод не подойдет для фактурного трикотажа. В крайнем случае купите машинку для удаления катышков.

Ирина Н., Липецк

Как сделать колготки прочными?

Поделюсь секретом, благодаря которому мне удается тратиться на колготки гораздо реже, чем раньше. Не знаю, как это действует, но помогает. Поместите новую пару в ванночку с ледяной водой, оставьте в морозилке на 2-3 часа, потом дайте оттаять и отожмите с помощью полотенца. Низкая температура действует на нейлоновые волокна и делает их более долговечными. В крайнем случае можно даже оставить сухие колготки в холодильнике — они прослужат в два раза дольше! Но при условии, что вы будете их бережно стирать и сушить. Кстати, порошок колготкам противопоказан. Лучше стирайте их жидким моющим средством, например, бальзамом без щелочи для шелковых и кружевных вещей. Тщательно прополощите колготки, замотайте в полотенце и плавно отожмите, повесьте сушиться. И еще. Сушить колготки на батарее — все равно что сразу с ними попрощаться.

И. Новикова, Пермский край

Блюдце не даст молоку убежать

Говорят, сколько за молоком ни следи, оно все равно убежит. Подскажу, как избежать этой неприятности. Перед кипячением положите на дно кастрюли обычное керамическое блюдце без рисунка, налейте молоко до половины емкости и поставьте на умеренный или даже слабый огонь. Пена, конечно, все равно появится, но блюдце не даст ей подняться, когда молоко закипит. Особенно этот метод хорош, если молоко нужно долго упаривать.

Л. И. Осипченко, Ставропольский край

Люди и звери

У маленькой девочки Алены Хьюз сахарный диабет с 3 лет. Лечение ребенка требовало до 6 уколов в день и постоянного контроля за уровнем сахара в крови. В отчаянной попытке дать дочери нормальную детскую жизнь родители обратились в центр, где собак учат по запаху определять ухудшение здоровья хозяина. Их лабрадор Мейси прошла такой курс. Теперь, когда уровень сахара в крови Алены слишком высок или слишком низок, собака начинает подталкивать девочку, чтобы та приняла необходимые меры. Мать Алены считает, что у всех диабетиков должна быть такая собака.

Пригодится

МАГАЗИННЫЕ этикетки намертво пристали к посуде? Снять их легко, подержав под горячей струей воздуха из фена.

ВДЕТЬ одеяло в пододеяльник помогут прищепки. Засуньте концы одеяла в углы, закрепите прищепками и заправьте остальную часть.

КАСТРЮЛЮ, которая пригорела, можно легко очистить, залив ее крепким раствором соли. Через несколько часов прокипятите ее и очистите от гари.

ЧТОБЫ удалить царапину на мебели, достаточно потереть ее ядрышком грецкого ореха.

ПОЛОЖИТЕ пару чайных пакетиков в сумку со спортивной одеждой или в обувь — и избавитесь от неприятного запаха.

На все случаи жизни

Поможет лимон

*** Чтобы удалить мыльный налет в ванной,** смешайте соду и лимонный сок (2:1). Нанесите пасту на влажную ткань, протрите кафель, оставьте на 10 минут, после чего смойте влажной губкой.

*** Стекла больше не блестят?** Смешайте в бутылке с распылителем 1 л воды, 1/4 стакана белого уксуса и 2 ст. ложки лимонного сока. Хорошо встряхните и используйте как обычное средство для стекол.

*** Полироль для мебели и паркета не нужен.** Смешайте 1 стакан оливкового масла с 1/2 стакана лимонного сока. Смочите в смеси мягкую тряпочку и отполируйте мебель и пол.

*** На одежде пятна?** Смесь из соли и лимонного сока удалит следы карри, крови, травы и ржавчины. Вотрите средство в пятно, оставьте на 15-20 минут и выстирайте вещь. Стираете вещи? Добавьте в отсек для полоскания 1/2 стакана лимонного сока или же смочите вещи соком и дайте им высохнуть на солнце — пятна обесцветятся.

*** Обувь спасаем от запаха пота.** Ботинки, пропахшие потом, протрите мыльной, затем влажной тряпочкой, просушите. Затем протрите ваткой с перекисью водорода, положите в них дольки лимона и оставьте на ночь.

*** Металлическая посуда потеряла былой блеск?** Протрите поверхность кастрюли или сковородки кожурой лимона. Лимонный сок вернет им блеск. А чтобы заблестел старый фарфор, в воду, в которой будете его мыть, добавьте сок лимона.

*** В квартире будет приятно пахнуть,** если корки от 3 лимонов залить 1 л воды, довести до кипения и поварить их 10-15 минут. А после того как порезали чеснок, протрите руки коркой лимона — запах исчезнет.

■ В ДОМЕ ЗАВЕЛИСЬ МУРАВЬИ? НАТРИТЕ ПЛИНТУСЫ И МЕСТА ВОКРУГ САНТЕХНИЧЕСКИХ ТРУБ ЛИМОННЫМ СОКОМ ИЛИ ЧЕСНОКОМ.

■ ЕЩЕ МУРАВЬИ НЕ ПЕРЕНОСЯТ АРОМАТОВ АПТЕЧНОЙ РОМАШКИ, АНИСА, ДИКОЙ МЯТЫ И ГВОЗДИКИ.

Вещи полиняли

Намотай на ус

1 Почти любую полинявшую вещь можно спасти, ненадолго замочив ее в горячей воде с нашатырным спиртом (на 5 л воды — 2 флакона). Запах, конечно, будет не совсем приятный, зато вещь станет практически идеально чистой.

2 Разведите в горячей воде пятновыводитель, отбеливатель и стиральный порошок (1:1:1). Замочите одежду и оставьте на сутки. Затем постирайте белье со стиральным порошком в машинке.

3 Если речь идет о шерстяной или шелковой одежде, утратившей со временем яркость, то поможет столовый уксус. После того, как изделие выстирано, его нужно прополоскать в холодной воде, в которую добавлен уксус (примерно 1 ст. ложка уксуса на 3 л). Если повторять эту процедуру после каждой стирки, то со временем можно восстановить первоначальный внешний вид одежды.

4 Льняные и хлопчатобумажные вещи легко обретают яркость, если после стирки прополоскать их в слабом солевом растворе (примерно 1 ст. ложка соли на 5 л воды).

Чистим чисто

ШИПУЧИЕ ТАБЛЕТКИ ОТ ПРОСТУДЫ С ИСТЕКШИМ СРОКОМ ГОДНОСТИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ЧИСТКИ УНИТАЗА. БРОСЬТЕ ИХ В НЕГО, А ЧЕРЕЗ 7 МИНУТ СПУСТИТЕ ВОДУ. НАЛЕТ РАСТВОРИТСЯ, А УНИТАЗ БУДЕТ СВЕРКАТЬ ЧИСТОТОЙ.

Подушка из бамбука

Авторитеты дают советы

Что особенного в подушке из бамбука? Кому она полезна?
А. Брызгалова, Томск

Название «подушка из бамбука» вовсе не означает, что подушка набита стеблями растения. Речь идет о волокнах. Волокно бамбука диаметром меньше человеческого волоса. Такие постельные принадлежности можно стирать при температуре 30°С, и в стиральной машине тоже. Такое белье не садится при стирке, не закатывается, не теряет цвет и качество при многократных стирках. Бамбуковое волокно улучшает сон, снимает раздражительность и стрессы. Кстати, 70% бактерий, попадающих на волокно бамбука, уничтожаются. Но самое главное — в бамбуковых подушках не заводятся пылевые клещи. Это делает их подходящими для аллергиков и детей. Такая подушка в жаркую погоду дает приятную прохладу, а в холодную — согреет. Она хорошо впитывает влагу, выделяемую человеческим телом, и так же легко испаряет ее, не становясь мокрой. Это свойство особенно полезно жаркими летними ночами, а также людям, которые сильно потеют.

А. И. Искандерова, терапевт, врач высшей категории

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

27 лет, рост 168 см, вес 70 кг, образование высшее. Свободная, простая, одинокая молодая женщина. Живу в крупном промышленном городе Новокузнецке. Люблю домашний уют. Хочу познакомиться с мужчиной примерно моего возраста.

Анна, Новокузнецк, Кемеровская обл., тел. 8-983-217-14-27

***

40 лет, рост 170 см, вес 69 кг, инвалид II группы. Я хорошая домохозяйка, добрая, ответственная. Не ругаюсь, не пью, не курю, люблю природу. Хочу познакомиться с русским, порядочным, честным, трудолюбивым и надежным мужчиной 42-50 лет, не эпилептиком, без вредных привычек, из Ставропольского или Краснодарского края. Главное — услышать друг друга и всегда быть рядом, помогать друг другу. Мужчин, которые хотят позабавиться, и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Ирина Вятютнева, д/в, Пятигорск, Ставропольский край, 357538

***

54 года, русская. Приятная, добрая, домашняя и заботливая хозяюшка. Не пью, не курю, веду здоровый образ жизни. Жильем обеспечена. Познакомлюсь с добрым одиноким мужчиной до 60 лет, без вредных привычек и жилищных проблем. Хочу любить и быть любимой.

Любовь, Ставропольский край, тел. 8-988-733-17-29

***

56 лет. Русская, беженка с Украины. Нуждаюсь в жилье и прописке — не собираюсь это скрывать. Люблю рисовать, петь, готовить, создавать домашний уют, пишу стихи. Познакомлюсь (сначала для общения) с заботливым, добрым, уважительным, верующим мужчиной до 65 лет, без жилищных проблем, вредных привычек и бурного прошлого. Из мест лишения свободы, женатых и альфонсов прошу не беспокоить.

В. И. Симохина, д/в, пр-т Шогенцукова, 14, Нальчик, КБР, 360051, тел. 8-988-723-46-98

65 лет, рост 157 см. По отцу я донская казачка. Не буду хвалиться, как выгляжу. Если женщина ухожена, значит, в ее голове достаточно ума, а это главное. Люблю юмор и общение за чашкой чая, уважаю простых людей. Пусть откликнется одинокий, непьющий (даже в прошлом), несудимый, не жадный мужчина моих лет.

Галина Мироновна Любкина, Прокопьевск, Кемеровская обл., тел. 8-384-662-06-66

***

66 лет, рост 162 см, русская, в разводе. Порядочная, спокойная, надежная, трудолюбивая, общительная. Без вредных привычек, люблю природу, цветы, огород. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным мужчиной 60-75 лет. Согласна на переезд.

Людмила, Удмуртия, тел. 8-963-549-52-75

***

72 года. Жильем и материально обеспечена. Познакомлюсь с порядочным, непьющим мужчиной до 70 лет.

Без подписи, Ставропольский край, тел. 8-961-492-68-73

***

73 года, ростом невеличка, средней полноты. На пенсии, бывший педагог, от детей независима, активная. Познакомлюсь с мужчиной, близким по возрасту, без материальных и жилищных проблем. Предпочтение отдам бывшим военным из Подмосковья, Воронежа.

Альбина, Ростовская обл., тел. 8-920-425-91-16

МУЖЧИНЫ

27 лет. Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой 20-25 лет.

Владимир, Благодарный, Ставропольский край, тел. 8-909-751-67-63

***

27 лет, рост 175 см, вес 70 кг, инвалид III группы. Для создания семьи познакомлюсь с праведной мусульманкой, желательно из Грозного, можно инвалидом III группы.

Беслан, Грозный, Чеченская Республика, тел. 8-964-060-95-92

31 год, рост 163 см. Работаю, жильем обеспечен. Познакомлюсь с женщиной подходящего возраста, желательно из Ставропольского края, можно с одним ребенком. Переезд ко мне обязателен.

Сергей, Ставропольский край, тт. 8-961-457-19-54, 8-918-253-70-81

***

34 года, рост 178 см, вес 78 кг. Брюнет, добрый, честный, надежный, без вредных привычек. Есть образование, хорошая работа и квартира. Трудно в моем возрасте познакомиться с хорошей девушкой. Работа отнимает много времени — рано ухожу, поздно возвращаюсь. Очень хочу создать семью и обязательно иметь детишек. Надеюсь, откликнется добрая, не ветреная, домашняя, хозяйственная девушка. Предпочтение отдам стройной славянке до 30 лет, желающей иметь верного спутника жизни и крепкую семью. Живу в курортном Пятигорске, но переезд не исключаю.

Борис Андропов, Пятигорск, Ставропольский край, тел. 8-962-494-44-51, warlock.kmv@gmail.com

***

36 лет, рост 165 см, вес 65 кг. Надежный, верный, отзывчивый, без вредных привычек, с серьезными намерениями. Есть жилье, работаю. Для создания семьи познакомлюсь с порядочной девушкой 23-35 лет, без вредных привычек, без детей, согласной на переезд ко мне. Сам переехать в другой город не могу: моя мать — инвалид II группы, за ней надо присматривать.

P. S. Когда-то я пытался знакомиться через газету, но ничего не получилось, звонили только ради развлечения. Таких прошу больше не беспокоить.

Виталий, Нижнекамск, Татарстан, тел. 8-906-330-42-23

***

37 лет. Порядочный, симпатичный, без вредных привычек. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с симпатичной стройной девушкой 25-35 лет, без вредных привычек, можно с ребенком.

Без подписи, д/в, п/п 3405 №791092, Волгореченск, Костромская обл., 156901

***

41 год, рост 150 см, вес 54 кг, инвалид I группы. По гороскопу Овен, увлекаюсь музыкой. Познакомлюсь с порядочной женщиной 30-40 лет. Согласен на переезд.

Иван, ул. Благоева, 16а, Новошахтинск, Ростовская обл., 346906, тел. 8-989-705-49-98

***

49 лет, инвалид II группы (слегка заикаюсь). Не работаю, без вредных привычек, есть жилье и небольшое хозяйство. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной-инвалидом II или III группы.

Андрей, ул. Пролетарская, 31, кв. 7, с. Кулешовка, Азовский р-н, Ростовская обл., 346779, тел. 8-908-506-74-92

***

57 лет, рост 182 см, вес 70 кг. Русский, простой. Познакомлюсь с простой женщиной до 65 лет, не склонной к полноте, желательно из сельской местности, согласной на переезд.

В. Моисеенко, Калмыкия, тел. 8-988-682-71-88

Моя семья растаяла, как снег весной

Мне уже 65 лет, но бремя одиночества как ком в горле. Все в жизни ждут любви, но одних любят, а другие так и не могут найти свое счастье. Мне очень больно за свою жизнь. Была словно пчелка, оберегала улей, всю себя отдала, а в итоге — одиночество, пенсия. Внуки далеко от меня, а вот счастья так и не видела. Любовью сердце не болело, недолюбила. Где же ты, моя половинка?! Может, ты так же одинок душой? Хочу стать родной и незаменимой, почувствовать силу рук и запах любимого, отдаться природе и жить вдвоем — на Севере, Юге, в Магадане или Крыму. Остановите землю! Мы должны встретиться и понять друг друга, стать одним целым или уехать от всех своих проблем и душевной боли за прожитые годы. Где же ты, мой любимый?! Жду звонка!

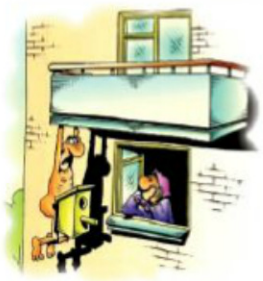
Надежда, Саратов, тт. 8-937-252-02-48, 8-960-359-93-46

Стихи наших читателей

СЕМЬЯ НАДЕЖДОЮ СОГРЕТА..

Мне много лет, но я одна,
И сердце бьется птицей,
Не опустилась я до дна,
В душе горит зарница.
Стройна была, собой красива,
Детей и внуков дождалась,
Была нежна, порой ревнива,
Но от судьбы не отреклась.
Как жаль, что нет родного рядом —
Оставил мир святой давно,
Любила, боготворила взглядом,
Одна осталась — суждено.
Остановите землю! Я сойду,
Одна я жить уже устала,
А может, я его найду,
В толпе его я не узнала?
Болит душа, и сердце ноет.
Так много лет жила одна,
Любовь мне сердце успокоит,
И буду век ему верна.
Хочу любить и быть любимой,
Пусть годы нам не запретят,
Твоей заботою хранима,
А беды прочь пусть улетят.
Мне загляни в глаза, любимый,
Ты в них себя найдешь всегда,
И Богом станешь ты хранимый,
И счастлив будешь все года.
И не сойди с оси планета,
Пусть вера нам любовь хранит,
Семья надеждою согрета,
Друг к другу тянет как магнит.

Надежда, Саратов



ПРЕЖДЕ ЧЕМ БЕЗ СПРОСА УЧИТЬ ДРУГИХ ЖИЗНИ, ПРЕДЪЯВИТЕ СВОЙ СЕРТИФИКАТ ИДЕАЛЬНОСТИ.

Недостоин счастья?

Устал от одиночества и мечтаю встретить свою половинку. Не хочу больше быть бобылем!

Мне 46 лет. Пусть на мое письмо откликнется скромная сельская одинокая женщина примерно моего возраста, спокойная хозяюшка, без лишних запросов, готовая переехать ко мне. Я человек скромный, сельский. Может, где-то есть одинокая душа, которая оказалась в сложном положении или без крыши над головой?

Вячеслав, 46 лет

Немного о себе: рост 180 см, вес 78 кг, по гороскопу Водолей. Русский, православный, не пью, не курю. Живу в красивой станице в своем большом доме с удобствами. Люблю животных, ценю честность, доброту. По характеру ласковый, как котенок, спокойный и внимательный. В тюрьме не сидел, не аферист и не альфонс, никогда не предам. Хлебосольный хозяин, ищущий любимую жену, для которой буду хозяйственным, работящим и надежным мужем. Разведен, детей нет.

Уже давал объявление о знакомстве, но ничего серьезного не вышло. От череды неудач опускаются руки... Неужели я не заслужил счастья?! Недостоин? Надеюсь, что Бог сведет меня с чуткой женщиной, и мы создадим семью. Будем жить в мире, как голуби, везде вдвоем. Для будущей хозяюшки у меня есть все. Звоните, пишите, присылайте фото. Надеюсь, Бог услышит мои молитвы, и я наконец обрету любимую жену.

Вячеслав Опальный, ст. Суворовская, д. 32, Предгорный р-н, Ставропольский край, 357390, тел. 8-962-028-95-61

Эвалар А КАКОЙ ГЛИЦИН ПРИНИМАЕТЕ ВЫ?

Принимайте Глицин Форте Эвалар!
Он отличается:

- Высоким содержанием глицина – 300 мг.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**
- **Качество Эвалар:** гарантировано международным стандартом GMP.

Глицин Форте Эвалар – ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ!

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru по цене от 55 руб.[1] с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
[1]Цена актуальна на 27.04.15. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Б.Д. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Истории из конверта

КУДА ЕДЕМ?

Еду как-то вечером в переполненной маршрутке. На остановке в заднюю дверь засовывается тетка с вопросом:

— А до Желудева вы едете?

Полсалона дружно ей:

— Нет!

Тетка перемещается к передней двери и задает тот же вопрос:

— А вы до Желудева едете?

Народ в замешательстве. Кондукторша рявкнула:

— Женщина, эта дверь тоже не едет до Желудева!

Валерия С., Тверь

ОЙ, КРОВОЖАДНЫЕ!

Сдавали мы экзамены в институте. Все уже сидят пишут, и тут залетает в аудиторию опоздавшая студентка. Преподаватель:

— Таня, почему вы так поздно?

— А я кровь сдавала.

— Вот так всегда! Сначала у преподавателей всю кровь выпьют, а потом ее сдавать идут...

Михаил П., Волгоград

Я БЕГУ, А ОН СТОИТ!

Еду как-то в троллейбусе. Впереди сидит бабулька и разговаривает с соседкой:

— Представляешь, обычно не стоит. А тут вдруг раз — и стоит. Не, Семеновна, подумать только. Не стоит, а тут стоит. Обычно стоит, а пока бежишь — уже не стоит. Или стоял-стоял, подошла, а уже не стоит. Или ждешь полчаса, пока встанет. А сегодня то-о-олько из-за угла, глядь — стоит. Иду. Стоит. Я быстрее пошла. Стоит, родимый! В общем, я села и сижу. А он все стоит и стоит. Минут пятнадцать стоял, а я сидела. Потом тронулись и поехали...

Народ в троллейбусе вповалку лежал.

Юлия П., С.-Петербург

НАДЕЖДА КАДЫШЕВА МОЖЕТ БЕСКОНЕЧНО СМОТРЕТЬ НА 4 ВЕЩИ: КАК ТЕЧЕТ РУЧЕЙ, КАК БЕЖИТ РУЧЕЙ, КАК Я НИЧЬЯ И КАК ТЫ НИЧЕЙ...

Ой! Знаете ли вы, что...

● Наутро после очень веселой русско-казахской свадьбы гости с трудом различают, кто с чьей стороны пришел.

● В Древнем Китае бани не делились на женские и мужские, но, когда население перевалило за миллиард, все поняли, что это была ошибка.

● Опытный олень по звуку вертолетного двигателя может определить, депутат какой фракции прилетел на охоту.

РАССКАЗИК

Мужик спрашивает у соседа: «Ты не знаешь, как применить в хозяйстве старый монитор? Он вроде не работает». — «Отнеси его к мусорному контейнеру и забудь». — «Так я его только что оттуда принес!»

Медведь, выходи!

И ТУТ МИШКА ПОПЕР! КОГДА ОН НА ЗАДНИЕ ЛАПЫ ВСТАЛ, ТО РОСТУ В НЕМ КАК В СЛОНЕ ОКАЗАЛОСЬ.

Дело было зимой. Мужики пошли на охоту на медведя. Сели на трактор и поехали к берлоге. Приезжают и давай орать, палками бить. Надрывались кто как мог. А медведь никак не лезет. Виталик предложил подойти к берлоге и пальнуть всем вместе туда. Мол, даже если не попадем в медведя, то шума наделаем. Сказано — сделано. Прогремело двенадцать выстрелов... И тут мишка попер! Когда он на задние лапы встал, то росту в нем как в слоне оказалось. Мужики рванули к трактору. Сзади рев... Первым до трактора добежал Виталик, рванул с места, и все начали запрыгивать в кабину. А среди мужиков был один маленький мужичок — Петюня. Ну никак не мог запрыгнуть. Бежит и никак не может забраться. Счастье, что он не последним бежал и сзади оказался здоровый бугай Валера. Решил Петюне подсобить. Догнал мужичка и хвать его под мышки, чтобы в кузов закинуть. Петюня как почувствовал, что его что-то большое схватило, не оборачиваясь как заорет:

— Я не стрелял! Я не стрелял!

Слава богу, все обошлось. Но мужики долго еще припоминали бедному Петюне его «Я не стрелял!».

Федор М., Комсомольск-на-Амуре

Кое-что о звёздах

ПОСЛЕ того как Елена Малышева чихнула в прямом эфире, ее программу «Жить здорово» смотрят с недоверием.

ГАРДЕРОБ Филиппа Киркорова находится под защитой Гринпис. Потому что в нем гораздо больше редких животных, чем в самой дикой природе.

РОМАН Абрамович нашел заначку в старой куртке и поднялся на четыре пункта в списке «Форбс».

Павел Глоба вернулся с работы и застал жену с любовником. «Странно, — подумал он. — Козерог и Водолей несовместимы».

Игорь Николаев отказался выплачивать кредит в банке, и «у него на это пять причин».

Да ты успокойся!

В гостях у друзей обмывали ремонт, который они наконец закончили. Естественно, все разговоры только о нем. Хозяин квартиры, мой приятель, рассказывает:

— Самое страшное — это обои. Пока клеили, переругались вдрызг! Стены кривые, углы косые, да еще у некоторых руки из какого-то неправильного места растут! Я ей говорю: режь вот тут с припуском, а она разрезает ровно по линии! Ну как так можно? Я на нее орать — она сразу быстренько убегает на кухню... Я один немного повожусь, успокоюсь, зову ее — и все начинает получаться гораздо лучше! А потом опять! Накосячит, я ору, она убегает, а я пытаюсь успокоиться...

Жена, перебивая:

— Ага, я потом за диваном поллитровую бутылку успокоительного нашла! Пустую!

Леонид Р., Хабаровский край

Театрал

Семейная история

СЛУШАЙТЕ, ВОТ ЛЮДИ ЖИВУТ! У АКТРИСЫ И ЛЮБОВНИК, И МУЖ В ОДНОМ ДОМЕ, ОНА МУЖА ОТ ЛЮБОВНИКА ПРЯЧЕТ...

Жена моя, Наташка, на подруг насмотрелась и ко мне приставать начала. Посмотри, мол, как люди живут: культурные, в театры ходят, один ты — дуб дубом. Я обиделся, говорю: «Думаешь, я в театр пойти не могу? Запросто!» Так я разозлился, что в тот же вечер уже в театре сидел. Нудно было — страсть, но я все записывать старался, чтобы жене потом доказательство предъявить. Писал-писал, голову поднял, что показывают — не пойму. Думал — начало, спросил соседа, говорит — конец. Я записи отбросил, думаю: все равно Наташка читать это не будет, и стал на сцену смотреть. А там такое... Слушайте, вот люди живут! У актрисы и любовник, и муж в одном доме, она мужа от любовника прячет. Меня аж затрясло всего, но я молчу, смотрю дальше. Минуты три терпел, и только этот любовник любви захотел, как я не выдержал: «У нее муж под столом сидит!» — кричу. Актриса только плечом дернула и сделала вид, будто я не о ней. Я снова: «Идиот, загляни под стол!» — пять раз крикнул. Смотрю, любовник вроде бы расслышал, столбом застыл, не знает, что делать. Тут актриса не выдержала, к столу подскочила, сорвала скатерть, кричит мне: «Где?! Где муж?» А я смотрю, и точно нет его. А потом пригляделся — под столом люк. Я к нему кинулся, за ручку дернул, а оттуда муж как закричит: «Опустите дверцу, мой выход не скоро!» Тут любовник очнулся и на меня: «Уберите этого идиота!» Я на идиота обиделся, кричу: «Не веришь? На, смотри!» — и как дерну за ручку. Дверца распахнулась, а там внизу этот муж с осветителями пьет и с гримершей обнимается. Актриса меня от люка оттягивать стала и сорвалась туда. Что тут началось!

Оказалось, что гримерша — жена любовника, а муж — любовник жены. В общем, там такое действо началось, что все зрители к сцене кинулись, а то из зала не всем видно было, зато слышно такое!..

А потом они там разобрались, помирились и на меня накинулись. По паспорту жену мою нашли. Позвонили домой. Она через пять минут примчалась. А я со Светкою приперся. Так жена меня так отделала, что зал стоя аплодировал. Пришлось орать, что в зале ведется съемка скрытой камерой и завтра все покажут в новостях. А в театре хоть и все были с женами, да не все со своими. Через две минуты зал опустел.

С Наташкой я потом помирился, но с тех пор моя культурная жизнь закончилась, и мы снова зажили нормальной и счастливой семьей.

Надежда Ляхова

Сами с усами

Свои бинты, вату принесли? Лейкопластырь, шприц приобрели? Теперь осмотрите рану. Осмотрели? Введите противостолбнячную сыворотку. Да не в ногу, а в руку. Вам плохо? Сбегайте за нашатырным спиртом в ларек. У нас в поликлинике в вестибюле.

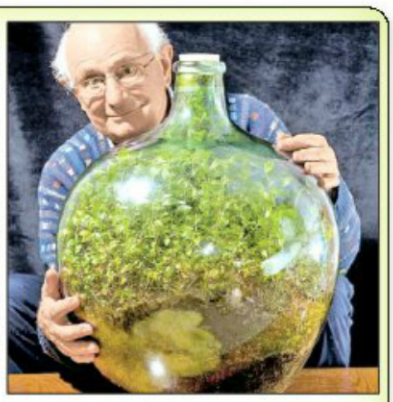
Уже лучше? Отрежьте бинт. Отрезали? Промойте свою рану вашим фурацилином. Промыли? Мне кажется, что вы очень бледный. Это мне только кажется? Просите включить свет? Не могу, здание обесточено.

Положите бинт на свою рану, отрежьте ваш лейкопластырь. Дать ножницы? Ножницы украли. Оторвите зубами. Перегрызли? Очень хорошо. Огрызком лейкопластыря приклейте ваш бинт к вашей ране. Приклеили?

Завтра приходите на перевязку. Кто следующий? Проходите. Лекарства купили?..

Сергей Водоложко

ПЕРВОЕ, что приходит на ум, когда видишь эту пышную зеленую массу в бутылке, — что пенсионер Дэвид Латимер из Англии — гениальный садовод. Однако сад в бутылке не отнимает у Дэвида много времени. В последний раз он поливал его ни много ни мало 55 лет назад. Бутылка была закупорена и ни разу не открывалась. Все это время тридесканция развивается в полной изоляции от внешнего мира и прекрасно себя чувствует. Образовалась своего рода миниатюрная экосистема. Чтобы листья, которые тянутся к солнцу, росли равномерно, хозяин время от времени поворачивает бутылку. Больше никакого ухода не требуется.



РАССКАЗИК

Два приятеля встречаются. Один говорит: «А я вчера с такой девушкой познакомился! Ноги от зубов растут!» Второй: «Ну и представь ее лет эдак через сорок — вставная челюсть на костылях».

Прикольчики из Одессы

— Сема, подкати ко мне на пару минут.

— Красиво или по делу?

● ● ●

На Привозе:

— Купите своей жене розы!

— У меня нет жены.

— Тогда своей невесте!

— Но у меня нет невесты.

— Купите-таки на радостях, что вы имеете такую спокойную жизнь.

● ● ●

— Семен Маркович, вы женаты?

— Разведен.

— И сильно развели?

— Трусы таки оставили...

● ● ●

Поликлиника. В кабинет гинеколога заходит дама в пальто. Доктор:

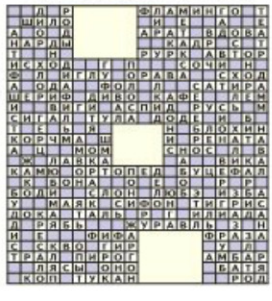
— Почему ви не сдали пальто в гардероб?

— Мне шо, голой по поликлинике ходить?

— Так ви ббз нижнего белья?!

— А я таки к гинекологу пришла или на «Мисс Одесса-2015»?!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

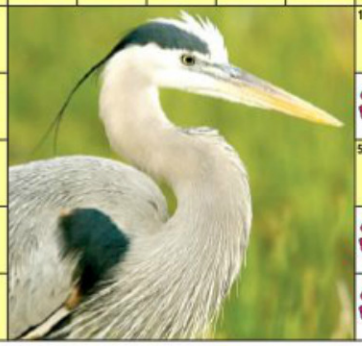


Пусть будет подлиннее ваш диван!

Дырокол сапожника | Кутюрье из Гранвиля | Начало материнства | Король — отец Корделии | 0,4047 га английских угодий | Греческий бренди | Верен клятве Гиппократа | Змея по сути | Искусство с закулисьем | Восток на морских картах | Противница коричневой чумы | Настольная игра в духане | Предел погружения водолаза | Соломенная леди | Тувинец-пастух | Эпизод на фотопленке | Игра в основе бриджа | Пушкин для «Метели» | Вторая книга Моисея | Газ отбеливателей | Короткометражка из слайдов | Дом из снега | Диснеевский пес | Сектор шоссе | Микки с рекламой «Сникерса» | Настоящее имя Геракла | Летняя столица России | Группа с хитом «Дыши» | «Фелица» Г. Державина | Оперная примадонна | Форма лица | Коп на Диком Западе | Лялька в люльке | Баскетбольный запрет | Голосящая куча мала | Возлюбленный Венеры | Бичующее осмеяние | Чудо небывалое | Общепит с эспрессо | Крутой Стивен из Голливуда | В оппозиции к тори | Укусивший Клеопатру | Город, где блоху подковали | Писатель по имени Альфонс | Трактирчик для Тараса Бульбы | Немецкий физик-частотник | Возвышение для проповеди | Добрый кусок сала | Защитная у хамелеона | Африканский родичары | Единственная и желанная | Бог — брат Гипноса | Французский коньяк | Точка в торговых рядах | Врач, исправляющий походку | Одной веры с далай-ламой | Купюра в коллекции | Буква, изгнанная революцией | Гигант с герба Свазиленда | Купальник для фитнеса | Старинное огниво | Светило для судов | Знаток своего дела | Извилинки на воде | Затычка для языка | Жена ирокеза | Сачок — косяки ловить

Цифровой сканворд

УЗНАВ, КАКАЯ БУКВА СКРЫВАЕТСЯ ПОД ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦИФРОЙ, ОТГАДАЙТЕ ВТОРУЮ ЧАСТЬ СКАНВОРДА.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Гороскоп с 8 по 21 июля

Пусть птичий щебет будит вас по утрам!

ОВЕН Так хочется поплескаться в море или речке, посидеть в тени деревьев! Но будьте осторожнее: можете переохладиться и застудить почки. Рецепт полезного салата: возьмите стакан вареной фасоли, 2 яблока, свежий огурец, стакан ядер грецких орехов, сахар, растительное масло. Из сахара и воды сварите сироп, яблоки нарежьте дольками и припустите в сиропе, не разваривая. Рубленые орехи смешайте с фасолью, яблоками, огурцами, заправьте маслом.

ТЕЛЕЦ Что бы ни происходило сейчас, не уходите в себя, не закрывайте сердце, не замораживайте чувства и эмоции. Живите открыто, дышите полной грудью, смейтесь, сияйте, дарите любовь! О здоровье: возможно обострение гастрита. Соберите утром листья подорожника, отожмите сок и храните в холодильнике. Пейте по 1 ст. ложке сока за 30 минут до еды в течение дня. Для более длительного хранения смешайте сок со спиртом (в соотношении 2:1).

Наложите на фурункул теплый печеный лук, завяжите — гной выйдет, а главное, рядом не появится другой нарыв.

БЛИЗНЕЦЫ Просто волшебные дни! Все будет получаться само собой. Стоит лишь подумать о чем-то — и желание сбудется. Звезды готовы исполнить любой каприз, причем совершенно бесплатно. Страдаете артритом или ревматизмом? Не нагружайте себя физической работой. Чтобы не допустить обострения, смешайте в равных частях сок корня сельдерея и мед и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

РАК Предстоит сделать выбор между добром и злом. Сложность ситуации в том, что определить, где свет, а где мрак, будет трудно. Ангел на одном плече и демон на другом будут шептать каждый о своем. А вы слушайте только свое сердце и идите за его голосом. Налегайте на зелень: редиску, укроп, даже одуванчики и крапиву (если умеете их готовить), а вот количество соли и перца желательно уменьшить.

ЛЕВ Чересчур рьяно взявшись за поиски истины, вы рискуете заблудиться. Поэтому, куда бы ни вели вас люди, дороги, мысли, оставайтесь собой. Меняйте себя, но не изменяйте себе. Мудрость и истина внутри вас, их просто надо разбудить. Не упустите шанс в теплый, солнечный день полежать на земле, раскинув в стороны руки и ноги: это придаст сил и расслабит все мышцы.

ДЕВА Ваши мечты начнут сбываться. Главное — не испугаться, не остановиться! Теперь вам никто не может помешать, кроме вас самих. Итак... Разбег, толчок — полетели! Дайте возможность телу привести себя в порядок хотя бы летом, пока сады полны ягод, а в огороде свежие овощи и зелень. Умело подставляйте свою кожу солнечным лучам, снимите обувь, окунитесь в речку, море или хотя бы станьте под душ. Почувствуете себя человеком, а не машиной, которую нужно заводить каждый день.

ВЕСЫ Не перекладывайте ответственность за собственную жизнь на чужие плечи, учитесь делать только то, что сами считаете нужным. О здоровье: печень просит пощады! Поддержите ее: готовьте первые блюда из овощей и без острых приправ. Хотя бы на лето откажитесь от сливочного масла и жирного мяса. А вот приготовленные на пару капуста, морковь, кабачки, а также кефирчик на ночь понравятся вашей печени.

СКОРПИОН Самое время навести порядок в делах, разложить свою жизнь по полочкам с въедливостью завзятого бюрократа. Не забывайте прикасаться к листочкам деревьев, общайтесь с ними. Очень благотворно на нервную систему влияет пение птиц — оно снимает любой стресс. А лучше повесьте рядом с домом скворечник, и пусть птичий щебет будит вас по утрам.

Если возникает нарыв, сделайте лепешку из муки и меда. Прикрепите к нарыву — и он рассосется.

СТРЕЛЕЦ Отрицательные эмоции плещут через край, да и поводы постоянно находятся. По крайней мере, вам так кажется. Успокойтесь, настройтесь на позитив — и жить сразу станет проще, спокойнее, веселее. Хотя бы на выходные уезжайте на природу, ходите босиком по траве. На ступнях находится много активных точек, отвечающих за работу внутренних органов. В результате улучшится циркуляция крови, повысится тонус — и жару будете переносить легче.

КОЗЕРОГ Вот и закончились трудные дни, тяжкий камень с сердца прочь! Можно отпустить себя и расслабиться. Поток изобилия спешит в вашу жизнь, в ваш дом. Все по заслугам: подобное притягивает подобное. Однако кишечник может напомнить о себе запорами. Вероятная причина — смена климата и режима питания во время отпуска. Постарайтесь принимать пищу в одно и то же время, налегая на свеклу, морковь, баклажаны и кабачки. А вот творог, рис, острые приправы, груши не для вас.

ВОДОЛЕЙ Без вас как без рук! Разумеется, это льстит самолюбию, но все же не стоит хвататься за сто дел одновременно. О здоровье: вероятно появление отеков. Попробуйте выгнать лишнюю жидкость с помощью домашнего мочегонного средства: 3 чайн. ложки тмина заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день. Черный чай замените зеленым, добавляйте в него ягоды шиповника.

РЫБЫ Есть реальная опасность наломать дров, а потом плакать у разбитого корыта. Так что, прежде чем ввязаться в какую-нибудь авантюру, сто раз подумайте. Возможно ухудшение здоровья, если вы страдаете нейродермитом, экземой или другими кожными заболеваниями. Защищайтесь от комаров! Для уменьшения зуда и раздражения кожи нарежьте и помните свежую капусту, чтобы пустила сок, несколько раз в день делайте с капустной кашицей компрессы.

Стихи наших читателей

РАССКАЖИ МНЕ О ЛЮБВИ...

Расскажи мне о любви, расскажи,
Расскажи мне все, что знаешь о ней.
Если можешь, лик ее покажи,
Нам побыть бы рядом несколько дней.
Замерев, стою в ночной тишине,
Как призывно в небе светит звезда...
И вопрос волнует даже во сне:
Что ответить: то ли нет, то ли да?
У любви свои дороги-пути.
Вдруг заблудится она, на беду?
Как увидеть ее, как найти?
Может, встречу, а может, мимо пройду?
Я хожу-брожу по полю во ржи,
Отражает небо синь василька,
И стремительно летают стрижи,
И куда-то вдаль плывут облака.
Без любви же нельзя мне никак...
Я найду тебя, любовь, так и знай!
Ты б оставила какой-нибудь знак.
Не замечу — так ты голос подай!
Ветер волосы мои разметал,
На веревке закачалось белье,
И тихонько в ухо мне прошептал:
«Загляни-ка лучше в сердце свое...»
Заглянула я в него чуть дыша:
Горячо течет, волнуется кровь,
Ослепительно сияет душа,
Все пространство заполняет любовь.
И подумала: ну надо же так!
Внешним взглядом ты смотри не смотри,
Будь то птица, муравей или мак —
Лишь любовь раскрасит мир изнутри...

В. Макарова,
Козьмодемьянск, Марий Эл

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края)	Объединенный каталог «Пресса России»	Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
31670	42404	53995

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

✓ **Плохо переносите магнитные бури?**
КУСОЧЕК САЛА — ТО, ЧТО НУЖНО.

✓ **Это состояние сравнивают с глубокой тьмой.**
НЕТ ЗВЕРЯ СТРАШНЕЕ ДЕПРЕССИИ.

✓ **Сам себе доктор**
ПРИМОЧКИ И МАЗИ ОТ ПСОРИАЗА

✓ **Что думают специалисты**
ПРОСТАТУ МОЖНО УДАЛЯТЬ ЛАЗЕРОМ?

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЁВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЁВА (8652) 24-89-42
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЁВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-14854 от 10.02.2000г. Свободной Газетой отпечатано в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 175162 экз. Заказ 987. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 08.07.2015 г. Подписано в печать 01.07.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995
Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы)
Общий тираж 197492 экз.
16+